

स्वस्थ कैसे रहे ?

- बिना शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के मुक्त और सफलता का आगम करना, तिन-बादल आवाग से आशा करने के समान ही है। सारे मुक्त का मूल-आधार स्वास्थ्य ही है।
- आप किसी रोग का अच्छा नहीं कर सकते। आप शरीर को स्वस्थ कीजिए, रोग अपने आप चला जाएगा।
- हमारे हमार लिए सोचें या सोचन का वहाना करें, यह देख सकना बड़ा आसान और साध ही मजेदार भी है। पर यदि आप साग स्वास्थ्य का सत्य माग पाना चाहते हैं, जीवन-वसंत म विहार करना चाहते हैं, तो प्रत्येक मनुष्य को अपना चिन्तित्व आप बनना चाहिए।

लेखक की अन्य पठनीय रचनाएँ

- स्वास्थ्य और जीवन
- सफल जीवन का रहस्य
- परेगान होना छोड़िए, जीना शुरू कीजिए
- आधुनिक उर्दू शायरी
- वतन की शायरी
- उर्दू के मधुर गीत व गजलें
- भारत का सांस्कृतिक इतिहास
- महात्मा गांधी और साम्प्रदायिक एकता
- साम्प्रदायिकता समस्या व समाधान
- राष्ट्रीय नेता और साम्प्रदायिक समस्या
- सब धर्मों की मूलभूत एकता
- सनिक का प्रेम (उपन्यास)
- राष्ट्रीय एकता का आधार (बाल साहित्य)
- बच्चा के बापू ”
- साम्प्रदायिक सहभाव की कहानियाँ ”
- साहमी बालको की प्रेरक कथाएँ ”
- मःयु पर विजय ”
- मुहम्मद से पगम्बर ”
- कुरान की शिक्षाप्रद कथाएँ ”
- ईरान की शिक्षाप्रद कथाएँ ”
- एक देश एक खून ,

स्वस्थ कैसे रहें ?

(नारोरीष व मानसलर स्वास्थ का रहस्य)

संगर

चांद मोहम्मद एम० ए०

सम्पादक 'सफत जीवन' पत्रिका

प्रस्तावना

श्री वलट्टल दास मोदी

सम्पादक 'नारोग्य' मासिक

मचालन आराम मस्तर, गोरखपुर

1989

आधुनिक साहित्य प्रकाशन

प्रकाशक

आधुनिक साहित्य प्रकाशन

लोहिया बाजार

व्यावर 305901 (राजस्थान)

© सर्वाधिकार लेखक द्वारा सुरक्षित

प्रथम सम्करण 1989

मूल्य पाठ रुपये (सज्जित)

मुद्रक गायल प्रिंटर्स दिल्ली 110032

SWASTH KESE RAHEN ?

(The Secret of Health Without Drugs)

Chand Mohammad

Rs 60 00

प्रस्तावना

कौन नहीं जानना कि बीमार पड़ने में स्वस्थ रहना ज्यादा अच्छा है। पर स्वस्थ रहने की कला क्या, किसे मिलती है? मिलती इसलिए नहीं है क्योंकि इस विषय पर विभिन्न बहुत कम लिखा गया है और जो भी लिखा गया है, न उसे वैज्ञानिक आधार मिला है और न वह सवागीण है। इस जभाव की आपूर्ति के लिए और लोगो को स्वास्थ्य का प्रकाशमय भाग दिखाने के लिए श्री चाद माहम्मद जी ने यह 'स्वस्थ बस रह पुस्तक' लिखी है। इस पुस्तक के लिखने की तयारी में आपने वर्षों स्वास्थ्य सम्बन्धी साहित्य का गहन अध्ययन किया है, अनुभव किया है जो आपके सामने है।

पुस्तक बड़ ही वैज्ञानिक ढंग में और मनोवैज्ञानिक स्तर पर लिखी गयी है। पहले श्री चाद माहम्मद जी आपको चौंकाते हैं और पूछते हैं कि क्या आप स्वस्थ हैं? और आपका अपना स्वास्थ्य का अनुवीक्षण कर अपनी कमियाँ समझने के लिए प्रेरित करते हैं और फिर वे समाधान पर आ जाते हैं। इसके लिए उद्दान भोजन पर विधिवन विचार किया है। भोजन क्या? कितना? किस समय किया जाना चाहिए? इस पर विस्तृत जानकारी देते हैं। यही नहीं भोजन के सभी तत्वों उनकी आवश्यकता और उनके उपयोग की विधि भी बताते हैं।

मानस के अलावा वायु, धूप, पानी, नींद, व्यायाम पर प्रकाश डाला है और बताया है कि उनका उपयोग किस मात्रा में और कब करना चाहिए। पर स्वास्थ्य का सबसे ज़रूरी शारीरिक नियमों से है उनसे अधिक मानसिक स्थिति स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती है। इसके लिए वे स्वास्थ्य के शत्रु क्रोध, चिंता का प्रभाव शरीर पर बताते हैं और उनसे मुक्त होने की विधि भी। इसी तिलतिल में वे स्वास्थ्य का

महत्त्व और शिथिलन की महत्ता को भी बताना नहीं भूले हैं जो जवान बने रहने और दीर्घायु का रहस्य है ।

निश्चित रूप से यह पुस्तक श्री चाद मोहम्मद जी के अथक परिश्रम का फल है और फल बहुत ही मीठा निकला है । बड़ी सादगी से, बड़े सरल शब्दों में इन्होंने अपने विचार व्यक्त किये हैं जो बहुत ही प्रभावशाली बन पड़े हैं । इस पुस्तक को पठना और इसके अनुसार आचरण करना एक अनुभवी, दूरदर्शी चिकित्सक के परामर्श पर चलना है, जिसका फल हमेशा लाभप्रद होगा ।

श्री चाद मोहम्मद जी दीर्घायु हो और स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकों का अधिकाधिक प्रणयन करते रहें, यह मेरी कामना है ।

आरोग्य मन्दिर,
गोरखपुर

—विठ्ठलदास मोदी

दो शब्द

जाति, समाज और देश की उन्नति के लिए अच्छे स्वास्थ्य की जरूरत है। देश के रोगी व्यक्तियों से किसी प्रकार की आशा नहीं की जा सकती। आज के जमाने में स्वस्थ रहना साधारण बात होते हुए भी असाधारण बात हो गई है। प्रायः सभी लोग किसी न किसी छोटे या बड़े रोग के शिकार हैं। जब से हमने कुदरती जिदगी छोड़कर कृत्रिम जीवन को अपनाया है, रागा ने हमारे जीवन को अपना बसेरा बना लिया है।

गलत रहन सहन खान पान और गलत आदतों से ही लोग बमार पड़ते हैं। यह बात निर्विवाद है। अस्तु आप जरा खान पान सोने और सही ढंग से रहन सहन व बितन में ही स्वास्थ्य के नियमों पर अमल करके देखें—जीवन कितना सुंदर, कितना आकषक और कितना आनन्ददायक हो जाता है। 'स्वास्थ्य ही जीवन है' जीवन के इस महत्वपूर्ण सूत्र को कभी न भूलिए।

मनुष्य के स्वास्थ्य पर कृत्रिम जीवन का बहुत बुरा असर पड़ा है। सब साधनों से सम्पन्न होत हुए भी वह सच्चे सुख व स्वास्थ्य की गरिमा से वंचित होता जा रहा है। रात दिन प्रतिद्वन्द्विता, होड़, दूसरे से आगे बढ़ने की प्रवृत्ति और उसी चेष्टा में स्वास्थ्य बिगाड़ लेने से मन में हर समय आदमी तनावग्रस्त रहता है। ऐसे में अब वह तीव्रता से महसूस करने लगा है कि अच्छे स्वास्थ्य एवं सुखी जीवन के लिए प्रकृति के अटल नियमों को मानना ही होगा।

मुझे विश्वास है कि इस पुस्तक में जिन वागानिक स्वास्थ्य रक्षक नियमों को विस्तार से समझाया गया है, उन पर अमल करना जागरूक पाठकों के जीवन में अपूर्व स्वास्थ्य और सुख का राज द्वार खोलेगा ।

अतः म, आदरणीय विठ्ठलदास जी मोदी, प्रधान संपादक — 'आरोग्य मासिक' के प्रति अपनी आंतरिक कृतज्ञता प्रकट करना चाहता हूँ । उनके प्रोत्साहन व मार्गदर्शन के फलस्वरूप ही यह पुस्तक इतनी उपयोगी बन पायी है ।

लोहिया बाजार,
ध्यावर (राजस्थान)

— एस० चाद मोहम्मद

विषय-सूची

प्रस्तावना चिटठलदास मोदी
दो शब्द लेखक

प्रथम पण्ड स्वास्थ्य का रहस्य

- | | |
|------------------------|----|
| 1 क्या आप स्वस्थ हैं ? | 11 |
| 2 जीवन शक्ति का रहस्य | 19 |

द्वितीय पण्ड भोजन द्वारा स्वास्थ्य

- | | |
|--|-----|
| 3 मत्तुलित भोजन—शक्ति का आधार | 23 |
| 4 शारीरिक ऊर्जा के मूल-स्रोत | 27 |
| 5 मानव शरीर के निर्माण के लिए | 42 |
| 6 स्वास्थ्य का सजाना—विटामिन | 63 |
| 7 जपन भोजन से कस जाभायिन हो । | 63 |
| 8 खान के नहीं और गलत ढंग | 89 |
| 9 जो भोजन हम करते हैं, उसका क्या मतलब है ? | 103 |

तृतीय पण्ड जीवन शक्ति के विकास स्रोत

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 10 प्राणदायिनी वायु और गहरे सास | 110 |
| 11 धूप—आपके स्वास्थ्य की रक्षा | 117 |
| 12 पानी शरीर के स्थायित्व का आधार | 126 |
| 13 शक्ति का स्रोत गहरी नींद | 135 |

14	व्यायाम सुडौल और स्वस्थ शरीर की गारण्टी	150
15	मददण्ड स्वास्थ्य और साहस का आधार	164
16	वैज्ञानिक मानिना और उसके लाभ	170

चतुर्थ खण्ड मानसिक स्वास्थ्य

17	हास्य एक अच्छा औषध	178
18	क्रोध सबसे भयकर शत्रु	188
19	विन्ता छोडा सुख से रहो	196
20	शियलन आराम करना सीखिय	208
21	हमशा जवान कैसे बने रह ?	219
22	दीर्घायु का रहस्य	229

प्रथम खण्ड स्वास्थ्य का रहस्य

1

क्या आप स्वस्थ हैं ?

“समस्त वस्तुएँ, जिन पर मनुष्य गव कर सकता है वह स्वस्थ शरीर से प्राप्त होती है।”

—दाशानिक अफनातून

स्वास्थ्य ही जीवन है

‘काल्टन के अनुसार, ससार में दो सुख हैं स्वास्थ्य और धन । इन दोनों में अंतर केवल इतना है कि धन दौलत को सब नहीं पा सकते, जबकि स्वास्थ्य को सभी प्राप्त कर सकते हैं । गरीब से गरीब आदमी भी पस के लिए अपनी तद्दुस्ती को बग़्वाद नहीं करना चाहता । मगर, बड़ बड़ धनवान लोग स्वास्थ्य और जीवन के लिए अपना समस्त धन देने को तयार हो जाते हैं । डा० जासन ने भी कहा है कि निःसंशय धन के मुकाबले में स्वास्थ्य अधिक मूल्यवान वस्तु है । क्योंकि स्वास्थ्य से ही धन ऐश्वर्य प्राप्त किया जा सकता है, पर धन से स्वास्थ्य नहीं मिलता ।

‘आयर’ के कथन से स्वास्थ्य का महत्त्व और स्पष्ट हो जाता है ‘स्वास्थ्य का मूल्य रुपय पैसे में नहीं लगाया जा सकता, क्योंकि उसका मूल्य ससार की समस्त मूल्यवान वस्तुओं का वनिस्वत अधिक है । रास्त में भीस मागने वाले एक तद्दुस्ती भिखारी को अनिस्वत धन ऐश्वर्य का स्वामी बीमार बादशाह मुर्खी नहीं कहा जा सकता ।”

विन्यात लखक शेक्सपियर लिखता है “शान-शौकन की इन दुनिया में बड़ी धूम है, परंतु स्वास्थ्य में मुकाबले में वह कितनी अधि-निम्न काटि की है । यह तद्दुस्ती बादशाहों को तो अस्तर नहीं होता, मगर गुलामों के बदमा के साथ लगी फिरती है । बादशाह के आदेश में यह शक्ति तो अवश्य है कि यदि वह चाहे तो हजार गुलाम

—मरे कत्मा म गिर पड़े किन्तु उसका आदेश क्या हम पर भा चरता है कि वह अपनी न दुस्मनी का अपन पास बुला ले ?”

‘मर डबल टेम्पन’ ठीक ही लिया है कि “यदि धनवान के पाम स्वास्थ्य की परी नहीं तो उनकी दौलत उसके लिए खान है। भिन्न भिन्न प्रकार की वस्तुएँ प्रस्तुएँ और स्वादिष्ट भोजन प्राप्त हान पर भी स्वास्थ्य व प्रिना मनुष्य कगाल ही है।’ इस तरह ‘रिपब्लिन’ क कल्याण म कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य क अगर जोगा जीवन नहीं। वह तो मुर्मादत के दिन काटन के समान है और चलती फिरती लाग निरगत की तरह है।

स्वास्थ्य क्या है - इसको सभी स्त्रीकार करते हैं कि जीवन की उपलता के लिए स्वास्थ्य सबसे आवश्यक साधन है। पर स्वास्थ्य का अर्थ कवल मोटा ताजा हाना नहीं है, बल्कि मन एव शरीर का सामञ्जस्य और स्वाभाविक विकास है। इसका आशय उस अदभुत शक्ति की रक्षा और वृद्धि है जिस प्रकृति ने हम अपन काय के लिए सौंप रखा है।

‘कार्लाइन के मतानुसार, स्वास्थ्य एक बड़ी महत्त्वपूर्ण वान है। जिस प्रकार कि गायन म समस्त स्वर ठीक हो, जब ही उसको राग कह्य। इसी प्रकार मनुष्य के तन मन की समस्त शक्तियों क स्वस्थ रहन और आपस म सहयोग करते रहन का नाम स्वास्थ्य है। इसम प्रत्येक वस्तु का सही क्रमवार और अच्छी होना आवश्यक है।

शरीर एक अद्भुत यन्त्र है। विज्ञान न एक से एक आश्चर्यजनक यन्त्रों का अविष्कार किया है, किन्तु आज तक कोई ऐसा यन्त्र नहीं बनाया जा सका जो हमारे शरीर की तरह पूर्ण हो। इसमें स्वतः अपनी रक्षा करने की शक्ति है। इसमें असीम शक्तियाँ भरी हुई हैं, फिर भी हम बीमार पड़ते हैं और रोग, शोक, कष्ट और यातनाएँ भोगते हैं। जब हम बीमार पड़ते हैं तब कभी ईश्वर का, कभी दूसरा को, ता कभी भाग्य को दोष देते हैं।

मत्व तो यह है कि प्रकृति ने हम अपन कार्यों के लिए एक शक्तिमान अस्त्र दिया है। उसकी इच्छा है कि हम सुख, सफलता शान्ति और समृद्धि का जीवन बितायें। किन्तु हम शरीर यन्त्र को ठीक तरह से नहीं रख पाते। हम बार बार उसका दुस्प्रयोग करते हैं और मजा तो यह है कि चेतावनियों के बावजूद जो मन म आता है करत जाते हैं, यहा तक कि एक दिन बीमार पड़ जाते हैं। माशेल’ के शब्दा म ‘प्रकृति की पुकार पर जा योग ध्यान नहीं देते, उन्हें तरह तरह की बीमारियाँ धर लती हैं।

आखिर रोग बीमारी क्या है ? यह एक गभीर चिन्ता है कि हमन शरीर का सदुपयोग नहीं किया है और उसके साथ ममाना खिलवाड़ कर रहे हैं। यह कहती है कि गलती को सुधार जाइर इस भूल का सुधारन के लिए कीमती दवाइया नहीं चाहिए बडे बडे डाक्टर और अस्पताल नहीं चाहिए। इसक लिए चाहिए वस इतना कि 'उपम वही आर उतना हा काम ला जिसक लिए वह बनाया गया है तथा जितना वह कर सकत है। चाहिए वस इतना कि आप प्राकृतिक जीवन व्यतीत करें।

राग का कारण—प्राय सभी रोग प्रकृति के नियमो पर आधारित स्वास्थ्य के नियमो के विरुद्ध काम करन स हात हैं। कोई भी रोग हमारी भूल हुए जिना नहीं हो सकना। प्रकृति के सकत और चेतावनी दन पर भी हम अपना भूल का सुधारन से इन्कार करते हैं। परिणाम यह हाता है कि मन अथवा शरीर के अनक पेचीदा राग उपन हा जात ह।

विज्ञान के सिद्धांतों की तरह यह सत्य भी सुनिश्चित जाइर अटल है कि आप किसी भी ऊचे स्थान से कूदें, तो गुरुत्वाकर्षण के सिद्धान्त के अनुसार तेजी के साथ जमीन पर गिरेंगे ही। क्योंकि आप गुरुत्वाकर्षण के नियमो म बर्ध है और आपन यह नहीं सोचा कि आपकी इस मूर्खता या अज्ञान के फल से बचाने के लिए नियम म कोई परिवर्तन नहीं हो सकता। यह बात प्रकृति पर आधारित स्वास्थ्य के नियमो के सम्य प्र मे है। किसी भा प्रकार का अतिब्रमण होन पर वे निश्चित सजा दत ह।

वास्तव म मनुष्य कभी अज्ञान बीमार नहीं पटना, बल्कि स्वय बीमारी का आर्मा प्रत करता है। एक अग्रो विद्वान ग ठीक ही कहा है कि मनुष्य मरना कभी नहीं, वह अपन जापको स्वय ही मार देना है।

एडोल्फ जुस्ट का कहना है कि प्रकृति की पुनार की ओर जो लोग ध्यान नहीं देते, उह भाति भाति के रोग और दुख घेर लेत हैं। परन्तु प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने वाले जंगल के प्राणो रोग मुक्त रहते ह और सम्य समाज के मनुष्य म उत्पन्न दुर्गुणो और पापाचारो स बचे रहत ह।

इसीलिए कहा जाता है कि स्वस्थ रहना जितना स्वाभाविक और सरल है, बीमार रहना उतना ही कठिन और अप्राकृतिक है। 'घोरो' के मतानुसार प्रकृति के माग मे बाधा डालने से ही राग उपन होता है।

मनुष्य सत्तार म इसलिए पैदा नहीं हुआ था कि वह सत शन र्धण हाता जाए और अकाल मृत्यु का गिनार हो जाए बल्कि प्रकृति ता यह चाहती था कि मनुष्य स्वास्थ्य और शक्ति का उत्तम स्वरूप प्राप्त कर पूण आयु का उपभोग कर। स्मरण रह, प्रकृति के आदेश

पालना का परिणाम उत्तम स्वास्थ्य है जोर उमकी पुनार के विरुद्ध चलन की सजा तरह तरह की बीमारियाँ हैं ।

स्वास्थ्य का रहस्य—स्वास्थ्य विमान तन्द्रस्ती बनाय रमनका विमान है । डा० हुनरी क्वेल के अनुसार, उनके अनुभव का भाजें आती = (1) सफाई तथा (2) शरार । अपना दैनिक काय-शनाप ठीक-ठाक करना रहे तथा दमक निमित्त शरीर मरमाण का व्याह्वारिक पान । इसने लिए आदमी का अपन गतावरण व्यवसाय आवास स्थान की आचोहवा तथा जीवन की अपनी आदता पर ध्यान दना हागा । उदाहरण के लिए कहें कि यदि आदमी का अपना जजिनाग समय एम म्यान पर बिताना पडता है जहा हवा और धूप न मिलनी ही ता इनके अभाव के कारण सोयी प्रणशक्ति का पुन प्राप्त करनक लिए अर सर निवालकर इनके सम्पक म आते रहना चाहिए अथवा शरार को जितना आवश्यक है उतना पानी किसी न नही पिया तो ता उस तत्काल पानी पीकर मतुलन ठीक कर नना चाहिए ताकि शरीर से बाहर निवल जल तत् की पूर्ति हो सके । भोजन के सम्बन्ध में उस यह विचार करके निणय करना चाहिए कि दैनिक काम काज म उसकी कितनी शक्ति खच हाती है वह कसी जाओहवा म रहता है तथा किय वाता वरण में उसे जीवन बिताना पडता है । उसे अपन शरार की आवश्यकता का पूरा पूरा मझकर सही ढग का भोजन उचित मात्रा में ग्रहण करना चाहिए । प्रकृति नियमो का उल्लघन आदमी जितना करगा, उसी अनुपात म उसके स्वास्थ्य म खराबी आयगी । शरीर स्वस्थ और निरोग रह इसके लिए मनुष्य को प्रकृति के नियमो को जानना चाहिए और उसके मृताधिक व्यवहार करना चाहिए ।

वनानिको ने मानवता के तीन शत्रु बताये है—(1) अनावश्यक दवा (2) शराब और (3) तम्बाकू । शरीर को धत करने वाल इन तीना के प्रयोग के कारण नाना प्रकार के रोग होते हैं । रोग और अनामयिक मनु के पीछे ये तीन घातक शत्रु होते है । अनुमान है कि बि व म होन वाली तीन चौथाई मौतें इही के कारण होती हैं ।

विख्यात लेखक और व्याख्याता डाक्टर विलियम ली हावड' न दवाओ और रोग मुक्त करन की उनकी क्षमता सम्बन्धी पुस्तक में लिखा है मानव शरीर में एक भी ऐसा अंग उपाग नहीं है, जो डाक्टर अथवा चिकित्सा विशेषण की वजाय, अधिक हित न कर सकना हो । अपक्षा मात्र इतनी है कि आप उनके आह्वान के अनुरूप व्यवहार करें सहायता सम्बन्धी उनकी चेतावनियो पर ध्यान दें और उनके सकेतो

की भाषा समझें ।

‘एक बात निश्चित है कि यदि आप उन्हें दवा देंगे आपका शरीर बहुरा हो जाएगा । (वह बाह्य सदेशों को न मुन मकेगा), गुंगा हो जाएगा (आपको अपन सदेश न बताएगा) और अघा हो जाएगा (आगे पीछे न देख पाएगा) । दवाएँ और नशीली चीजें आपके शरीर के बै तार के स्टेशनों को तोड़ फोड़ डालेंगी—कभी कभी इस हद तक कि उनकी मरम्मत असम्भव हो जाए ।

“अस्तु दवाओं का सहारा लेना वं वजाय जिन चीजों का मनुष्य के शरीर के स्वास्थ्य से सीधा सम्बन्ध है उनका ही सही उपचार मानना चाहिए—यथा हवा, धूप पानी व्यायाम आराम, शिथिलन और नींद तथा भावनात्मक उद्वेगों का सतुलन । सही उपचार, शरीर की आवश्यक तथ्यों के अनुरूप इनका इस्तेमाल है । दवाएँ तथा अन्य बाह्य प्रयोग तो मात्र लक्षण को दवा देते हैं, बाद में वे पुन उभरते हैं । इस प्रकार रोगी का कल्याण करने की वजाय अनावश्यक दवाएँ रोगी की प्राण शक्ति कम करती हैं और अंत में रोगी को उसी स्थिति में पहुँचा देती है, जबकि कभी कभी वह प्रकृति का भी पूरा लाभ उठाने में अक्षम हो जाता है ।”

डॉक्टर जेम्स जॉनसन का भी कहना है कि, “अपन दीर्घ जीवन के अनुभव के आधार पर मैं अन्त करण से कह सकता हूँ कि यदि पथ्यी पर एक भी डाक्टर अल्प चिकित्सक (सजन) औपधि विर्रोता तथा एक बूढ़ भी दवा न रहती, तो जिस प्रकार पथ्यी पर आज राग और मृत्यु का प्रादुर्भाव है—यह अपेक्षाकृत बहुत कम होता ।” प्रोफेसर एलोजा तो यहाँ तक कहते हैं कि हमारी सभी आरोग्यकारी औपधियाँ विप ही हैं और इसके फलस्वरूप अनावश्यक औपधि की हर एक मात्रा रोगी की जीवन शक्ति का ह्रास करती है । ‘डाक्टर ट्रेल के मतानुसार औपधियों द्वारा रोग निवारण की प्रत्येक चेष्टा मनुष्य के शरीर के विरुद्ध युद्ध के सिवा और कुछ भी नहीं है ।

विख्यात डॉक्टर सर विलियम ओसलर लिखते हैं कि, “जिन औपधियों का हम लोग प्रयोग करते हैं, उनके सम्बन्ध में हम बहुत ही कम जानते हैं तथा जिस बदल पर हम औपधियों का प्रयोग करते हैं, उसके सम्बन्ध में तो हमारा ज्ञान और भी अपूर्ण है ।

नेपोलियन महान् ने कहा है, हमें दवा कराने की जरूरत नहीं । हमारे शरीर उस मशीन की तरह हैं, जो काम करने के लिए बनाई गई हैं । इसी प्रकार हम भी जीने के लिए हैं । दवाओं आदि के प्रयोग

मे अपन जावन शक्ति का नष्ट मन करो। उसे अपन आप रमा करन दा।

प्रसिद्ध लेखक 'वालटयर' ने भी लिखा है, "दवा से परहज करना जच्छा है। हमे कुदरत का साथ देना चाहिए। उसका विराध नही करना चाहिए। मुच तो पूण विद्वानस है कि वोमार को तदुरुस्त करन म दवाआ की वनिस्तत कुदरत अधिक काम करती है।"

स्वास्थ्य का मापदण्ड

क्या आप पूरी तरह तदुरुस्त है अथवा नही, इसका फसला करन स पहले कृपया निम्नलिखित सवालो का सही सही जवाब दीजिए सहा चित्र आपके मामन आ जाएगा।

(1) क्या आपका मस्तिष्क अच्छी तरह काम करता है? उसम स्फूर्ति की कमी तो नही? अपना दनिक् मानसिक बाय करक भी आप बच्चा की सी ताजगा अनुभव करते ह।

(2) आपकी आँखें अच्छी हैं उजली चमकीली, आकपक? उनम पाल धब्ब तो नही है? दूर व निकट आप जच्छी तरह दख सकते ह?

(3) आपके दात मोती स चमकीले और चूह की तरह तज ह? उनसे बदबू तो नही जाती?

(4) क्या यह मान लिया जाए कि आपके गाल एक त दुरुस्त बच्चा के गाला क से उभर हुए हैं और गुलाबी रगन के हागे?

(5) आपकी पाचन शक्ति अच्छी है? आप जा कुठ खात है वह हजम हा जाना है? बदहजमी और कब्ज की शिकायत तो नही है? सुबह शाम खुलकर भूख लगती है?

(6) आपके हाथ व पाँवें मजबूत है?

(7) आपका सीना चौडा व उभरा हुआ है?

(8) आपकी जाँघें पिडली व पर मुटोल हैं? घुटना मे दद तो नही हाता?

(9) आपको हर समय बिना क्रोध व भय तो नही सताते। इन मानसिक विकारो पर आपका पूण नियन्त्रण है?

(10) आपकी कमर सीधी जार मजबूत है। अपनी अवस्था क अनुनार दूर तक काफी बंध उठा है जान का शक्ति आप म है?

(11) आपका बिस्तर पर सेटते ही गहरी और मोठी नीद जा जाता ह? सुनह माकर उठन पर घनावट जोर सिर भारी तो मालूम नही होता?

(12) किसी प्रकार की नशीली वस्तुओं का तो आप प्रयोग नहीं करते ?

(13) आप बहुत ज्यादा दुबले या मोटे तो नहीं हैं ?

(14) आपके दिल व दिमाग फेफड़े व जिगर, गुर्दे व जनन-इन्द्रिय ठीक ठीक काम करते हैं ?

(15) तो यह मान लिया जाए कि आप पूरी तरह स्वस्थ और सुखी है ?

यदि इन प्रश्नों के आपके उत्तर सतोपजनक ह, तो निस्संदेह आप तन्दुरुस्त हैं। आप हजारों व्यक्तियों में उन पचास भाग्यशाली लोगों में से हैं जो रात दिन जीवन का आनंद उठाते हैं। हम कह सकते हैं कि आप सौभाग्यशाली व्यक्ति हैं, जो मुसीबतों से घबराते नहीं, पड़तो से उकनाते नहीं, दुखों से दूर चिन्ता से मुक्त और हम सुखी हैं।

पर, यदि आप उपर्युक्त प्रश्नावली के उत्तर दान के पश्चात् पाने हैं कि आप पूरी तरह तन्दुरुस्त नहीं हैं अथवा अनक रोगों व कमजोरियाँ के शिकार हैं तो आपको तुरन्त इसी क्षण से अपने स्वास्थ्य को सुधारन की ओर ध्यान देना चाहिए।

इस सच्चाई को याद रखें कि स्वास्थ्य के नियमों का न जानना व उनके उल्लंघन करने के कारण ही मनुष्य रोगी हो जाता है। अतएव रोग और अकाल मृत्यु के आक्रमण से बचने के लिए प्रकृति के स्वास्थ्य नियमों को जानना व पालन करना सभी मनुष्यों के लिए आवश्यक है। बहुधा लोग जब तक स्वस्थ रहते हैं तब तक शरीर व स्वास्थ्य की रक्षा पर बहुत कम ध्यान देते हैं। परन्तु जब वे रोगी और कमजोर हो जाते हैं तथा मृत्यु का संकट निकट आ जाता है तब वे अपने शरीर और स्वास्थ्य के विषय पर अध्ययन करने लगते हैं। परन्तु तब तक समय हाथ से निकल जाता है। अतः आप अपनी स्वास्थ्य सवधी भूलों और गलत आदतों को दूर करने का निश्चय अविलम्ब कर लीजिए और प्राकृतिक स्वास्थ्य नियमों के अनुसार चलिए। इससे आप बीमारियों से छुटकारा पाने के साथ नवजीवन का भी अनुभव करेंगे।

अगर आप स्वास्थ्य के नियमानुसार जीवन व्यतीत करना शुरू कर देते हैं तो निकट भविष्य में ही आपको सुख-सम्पत्ति का भण्डार मिलेगा। स्वस्थ रहने के लिए कोई सम्बन्ध चोड़ नुस्खों की आवश्यकता नहीं है, केवल इतना निश्चय की जरूरत है कि प्रकृति न शक्ति का

जो अटूट भण्डार हमको दे रखा है, उससे हम अपन आपको वचित न करें।

तो फिर निश्चय करें कि आप स्वस्थ रहेंगे। उसे लेकर पाकर रहेंगे, जो आपका प्राप्य है। सोचें कि आप स्वस्थ हैं अनुभव करें कि आप त दुस्त हैं, अमत सी वहती हुई हवा और निमल जल पीकर कहें कि आप स्वस्थ हैं। हसो, नाचो गाओ जरा अपनी सभ्यता का नकली चोगा उतार दो, जरा शरीर उभरन दो मन को सपनों में तैरने दो और फिर देखोगे कि आप र्जी से बदल रहे हैं।

विद्वान् डब्ल्यू हॉल' के शब्दों में 'अपन स्वास्थ्य का ध्यान करो, तुम्हारा कोई अधिकार नहीं कि उसके साथ खिलवाड़ करो और हर तरह से अपने लिए और दूसरों के लिए दुखों का कारण बनो। तुम्हारा भोजन सादा हो, दर तक कभी न जागो काफी व्यायाम करो और समस्त बातों में नियमितता रखो। यदि स्वास्थ्य में गड़बड़ी होती है तो उसके ठीक होने तक उपवास करो। इस प्रकार तुम्हें दुख सनायेगा और न दवाइयों की मुसीबत होगी।

विश्वास रखिए, प्रकृति और स्वास्थ्य के नियमों का पालन करने से रोगी से रोगी व्यक्ति भी पुनः स्वास्थ्य और शक्ति पा सकता है तथा संसार की समस्त सुख सामग्रियों का स्वामी बन सकता है।

जीवन-शक्ति का रहस्य

“जीवन शक्ति सहन शक्ति और अधिक दिना तक जी सक्ने की योग्यता को कहते हैं। अतः जीवन शक्ति से भरे पूरे व्यक्ति के अग प्रत्यग अपना काम पूरी तरह करते हैं और वे छूब सशक्त होते हैं।”

— वर्नर मैकफेडन

जीवन शक्ति का अर्थ है—शक्ति तथा सामर्थ्ययुक्त होना, शरीर में स्फूर्तिदायक गुण होना जिसे देवकर दूसरो को ईर्ष्या हो। जब मनुष्य के शरीर में जीवन शक्ति काफी मात्रा में मौजूद रहती है, तो वह बीमारी से बचा रहता है। शरीर में यदि रोग के कीटाणु आ भी गये, तो जीवन शक्ति उन्हें बिना देर किए तुरंत बाहर निकाल देती है। परंतु शरीर में जब जीवन शक्ति का अभाव हा जाता है तो चेहरा पीला-पीला और मुर्चाया सा लगता है। शरीर निबल हो जाता है और किसी भी रोग के कीटाणु उस पर आक्रमण करके शरीर में अपना अड्डा जमा सकते हैं, फलस्वरूप अनेक प्रकार के रोग उसे जा धेरते हैं।

औसत आदमी जीवन जीता नहीं, जीवन काटता है। अनेक व्यक्तियों का जीवन सारहीन होता है। उन्हें कभी भी किसी आनन्द-दायक क्षण का अनुभव नहीं होता है। वह आवश्यकता द्वारा उत्पन्न कष्ट का भी अनुभव नहीं करता, क्योंकि आनन्द का अनुभव करने की शक्ति ही दुःख का अनुभव करने की भी शक्ति प्रदान करती है। आनन्दित होना और दुःख का अनुभव करने की शक्ति का हावा पूण विकसित मनुष्य होने के लक्षण हैं।

जीवन शक्ति का महत्त्व—यदि आप जीवन से वह पाना चाहते हैं, जो आपका प्राप्य है, तो यदि आप पुरुष हैं तो अपना शरीर को सशक्त, सराहनीय एवं सुठोल बनाइए और यदि आप स्त्री हैं तो अपना शरीर को स्वस्थ बनाने के साथ-साथ विकास की पूर्णता तक उसे पहुंचाइए।

बनर मैकफेडन के अनुसार 'अधिकांश व्यक्ति तो जघन जीवन अवस्था में ही अपनी जिंदगी काट देने हैं। उनकी शारीरिक युक्तता उन्हें बेहोश कर रही है। शरीर का विकास न होने के कारण उनमें शक्ति का अभाव होता है। वे अपनी शारीरिक शक्ति का दुरुपयोग और सतत उपयोग करके ही अपने को जाग्रत बना सकते हैं। जब शरीर के सभी अंग विकसित हो जाते हैं तब शरीर एक अदभुत कृति हो उठता है।

जीवन शक्ति का प्रवाह ऐसे शरीर के स्वामी की कल्पना का प्रसफुटित करता है हिम्मत उसमें जाग उठती है अपनी शक्ति के प्रति वह विश्वास हो जाता है जीवन उसे सम्भावनाओं से ओत प्रोत लगता है। उसका हौसला बढ़ जाता है 'सबके कर्तव्य और कार्य चाहें जितने भी कठिन क्यों न हों उसे सरल लगते हैं। ऐसा आदमी निष्क्रिय नहीं रह सकता। वह अपने सारे कार्य आनंदपूर्वक करता है और उत्कृष्टता की ओर बढ़ता है। ऐसा व्यक्ति नित्य कुछ सीखता है। उसका विकास नित्य होता है और उत्कृष्टता के शिखर पर चढ़ता है। वह ससार की एक निर्माण कारक शक्ति बन जाता है।

जीवन शक्ति क्या है ?

यह बात बहुत कम लोग जानते हैं कि आखिर जीवन शक्ति है क्या ? इस शक्ति का विकास कैसे करें ? इसे और भी कम लोग जानते हैं। जीवन शक्ति को जानना उसे बढ़ाना तथा सुरक्षित रखना हमारा सबसे पहला कर्तव्य होगा चाहिए।

विभिन्न विद्वानों की परिभाषाओं के अनुसार, जीवन शक्ति का हम जीवन शक्ति, प्राण, आशा, उत्साह, सामर्थ्य एवं आत्म विकास का पुत्र कह सकते हैं। वह अपने सामर्थ्य रूपों में सभी के लिए आवश्यक है। जीवन शक्ति से पूर्ण व्यक्ति में जोश लहरें मारता रहता है। उसकी आकांक्षाएँ महान होती हैं सफलता अपने सारे सौंदर्य के साथ स्वयं ऐसे व्यक्ति के पाप पहुँचती है।

आप चारा और नजर दोड़ाइए, सभी सफल व्यक्ति अत्यंत उद्योगशील रहे हैं और होते हैं। वे सभी व्यक्ति जीवन शक्ति में परिपूर्ण रहे हैं। जीवन शक्ति आदमी से स्वयं काम करवाना है और सफलता उसे मिलती है। यह सही है कि प्रत्येक क्षण में केवल शारीरिक शक्ति से ही काम नहीं चलता। मनुष्य में अपना काम निपुणतापूर्वक करने का ज्ञान भी होना चाहिए।

तो क्या जीवन शक्ति की ये प्रभावशाली शक्तियाँ कुछ इन गिन

सौभाग्यशाली व्यक्तियों के लिए ही होती हैं, अथवा कोई भी व्यक्ति प्राप्त कर सकता है? विश्वास रखिए, इन शक्तियों को चाहने और उनकी प्राप्ति का भरसक प्रयत्न करने पर आप भी उन्हें निश्चित रूप से प्राप्त कर सकते हैं।

वनर मरुफेशन क गव्दो मे— 'क्या इस प्रकार की संप्राण, गति पूरा जीवन शक्ति प्रत्येक व्यक्ति प्राप्त कर सकता है? क्या वह व्यक्ति, जिसमें जोश की कमी है, अग जिसके शिथिल हैं, इन शक्तियों का स्वामी बन सकता है? यदि अब तक पूर्णता प्राप्त नहीं की जा सकी है, तो क्या अब उसे प्राप्त किया जा सकता है? विश्वास रखिए यदि आप आवश्यक प्रयत्न करें तो आप अपनी शारीरिक और मानसिक शक्ति को वृद्धि के लिए पथ में क्रांतिकारी परिवर्तन ला सकते हैं। जीवन शक्ति बढ़ाकर आप अपनी प्रत्येक नाडी में प्राण प्रवाहित कर सकते हैं आपका आत्मा चंचल हो सकती है। य किमूति का शरीर के पूरा विकास द्वारा ही प्राप्त की जा सकती है। आपको अपना शरीर सशक्त बनाना होगा। जिनकी ही शक्ति का अजन आप करेंगे उनकी ही अपनी शक्ति आप बढ़ा सकेंगे। उनका ही आप इच्छित दिशा में बढ़ सकेंगे।'

अस्तु यदि आपमें उत्तम शक्ति और सामर्थ्य का अभाव है तो बुद्धिमत्तापूर्ण ढंग से स्वास्थ्य और प्रकृति के नियमों के अनुसार अपने जीवन को बनाए। इस बात को अनुभव करते रहें कि इस प्रकार की अलौकिक शक्ति, उच्च कोटि की शारीरिक योग्यता से ही प्राप्त हो सकती है।

जीवन शक्ति का विकास कैसे करें—प्राकृतिक चिकित्सक विटथल दास मोदी के अनुसार, 'जिन नियमों पर चलने से जीवन शक्ति बढ़ती है वे बहुत सरल हैं। पहले उन्हें जानना और फिर उन पर चलने की इच्छा होनी चाहिए। एक बार के अनुसरण से वे सदा स्वाभाविक हो जाते हैं और फिर उनके पालन में मनोबल लगाने की जरूरत नहीं होती है। स्वास्थ्य को सुदूर बनाने अथवा जीवन शक्ति बढ़ाने के प्रमुख माधन, पर्याप्त आराम नींद, धूप हवा पानी भोजन और सज्जनात्मक विचार एवं अच्छी आदतें हैं। सतत व सफल व्यक्तियों के जीवन का अध्ययन किया जाए तो मालूम होगा कि उन्हें स्वास्थ्य के नियमों का पान था और वे उन नियमों के अनुसार चलते थे।

सफल और सुखी जीवन के आकांक्षी व्यक्तियों को सहायित करते

हुए वनर मक्फेडन ने कहा है, "तो आप जीवन शक्ति से पूण सप्राण और प्रफुल्ल क्यों नहीं बनते ? आप अपन को सतक, सावधान, उत्सुक, तेज, कर्मशक्तिपूण तथा उत्साहपूण क्या नहीं बनाते ? अपन म जगिन का सा तेज क्यों नहीं भरते ? इन गतिशील शक्तियों की प्राप्ति का अर्थ है कि आप विकास की पूणता तक पहुँचने वाले हैं । ऐसे व्यक्ति के द्वार पर उन्नति के अनगिनत स्वर्ण अवसर आते रहते हैं ।'

केवल जीवित रहने से सतोष मत कीजिए । यदि जीवन का कोई अर्थ है तो यही कि जीवन अपने पूण अर्थों म जिंदा जाए । अपनी शारीरिक शक्तियों का पूण विकास करना आपका कर्तव्य है । स्वास्थ्य बढ़िया बनाने से जो शक्ति शरीर और मस्तिष्क को प्राप्त होगी, उसके आधार पर आप जीवन म सघर्ष का स्वागत कीजिए विजयथी आपके हाथ म रहेगी ।

आपके हाथो म मौजूद इस पुस्तक की रचना का उद्देश्य ही पाठका को अधिक जीवन शक्ति और स्वास्थ्य की प्राप्ति में होने वाली समस्याओं को सुलझाने में सहायता देना है । पुस्तक में विस्तार से बतलाया गया है कि आप किस तरह पूण स्वास्थ्य और जीवन शक्ति की प्राप्ति कर जीवन को सफल और सुखी बना सकते हैं ।

स्मरण रहे जीवन एक व्यापार है सासो का सौदा है । इसे व्यापार के रूप में ही ग्रहण करना चाहिए । हानि लाभ सतुलित रह और व्यापार चलता रहे, इसकी शिक्षा प्रकृति से अधिक और कौन दे सकता है ? धर्म निर्माण का शास्वत क्रम वहाँ कभी नहीं टूटता । इसीलिए तो वहाँ अस्तित्व है, गति है सजन है और जीवन है ।

द्वितीय खण्ड : भोजन द्वारा स्वास्थ्य

3

सतुलित भोजन—शक्ति का आधार

‘यद्यपि यह मत्व है कि आदमी बिना हवा और पानी के नहीं रह सकता, तथापि शरीर का पापण तो भोजन ही करता है। इसलिए यह कहा गया है कि ‘भोजन ही प्राण है।’

—महात्मा गांधी

मानव शरीर—अनोखा यन्त्र

अब तक जितनी मशीनें पात हैं, मानव शरीर उनमें सबसे अधिक पेचीदा मशीन है। जिस तरह मशीन चलती रह, इसके लिए ईंधन की आवश्यकता होनी है उसी प्रकार मानव शरीर चलते रहने के लिए भी ईंधन की अपेक्षा होती है। मशीन और मानव शरीर में एक भौतिक अंतर यह भी है कि मशीन बंद कर दी जाती है और बंद स्थिति में उसे ईंधन की आवश्यकता नहीं होती पर मानव जब भी विश्राम करता होता है, उस समय भी श्वास लेने पाचन क्रिया आदि में उसकी शक्ति खर्च होती रहती है। शरीर का तापमान बनाय रखने में तथा जीवित रहने के प्रयास में भी मानव शक्ति का ह्रास होता ही रहता है। हमारे शरीर के लिए उप अपेक्षित इंधन का स्रोत हमारा भोजन ही है।

साधारण मशीन और शरीर में एक और अंतर है। मशीन में प्रयोग होने वाले इंधन कोयला पेट्रोल आदि बन बनाये तयार इंधन है। पर मानव शरीर को भोजन से अपन लिए उपयोगी ईंधन तैयार करना पड़ता है। पाचन काल में शरीर को रासायनिक क्रियाओं द्वारा ईंधन के काम आने वाले पदार्थों को पृथक् करना पड़ता है उनका शरीर में उपयोग करना पड़ता है और शरीर के लिए अनावश्यक अनापेक्षित पदार्थ हैं, उनको शरीर से बाहर निकाल फेंकना पड़ता है।

अतः ध्यान रखने की बात यह है कि कोई भी चीज चाहे कितनी

भी अच्छी क्यों न लगती हो, तब तक उपयुक्त भोजन नहीं हो सकता, जब तक कि वह इस योग्य न हो कि पाचन प्रणाली उसे स्वयं न पचा सके और उससे अभिसिप्त इधन निकालकर अपन उपयोग में न ला सके।

मानव शरीर के स्वतः बढ़ने और टूट-फूट की मरम्मत का भी आधार उसका भोजन ही है। उसी से वह धातुआ के निर्माण के लिए प्रोटीन, हड्डियों के लिए चूना व फास्फोरस रक्त की बलाई के लिए लौह आदि तत्व प्राप्त करता है। इस तरह हम दखते हैं कि कोई भी मशीन अपने इधन का इस रूप में उपयोग करने में समर्थ नहीं है। कोई भी इधन मशीन की टूट-फूट की मरम्मत करने में उस रूप में समर्थ नहीं है जिस रूप में शरीर भोजन का उपयोग करता है या भोजन शरीर के काम आता है।

अच्छा भोजन अच्छा स्वास्थ्य

जाहारशास्त्री जनाल्ड इन्ग्लिट' के मतानुसार यंत्रों की क्षमता उनके इधन के गुण और परिणाम पर निर्भर होती है और पौधा को अच्छे फल के लिए मौसम का अपेक्षा धरती की उबरता का अधिक भरोसा करना पड़ता है। इसीलिए अगर यह कहा जाए कि जानवरों और मनुष्य का स्वास्थ्य खाद्य पदार्थों पर ही निर्भर है तो इसमें किसी को आपत्ति नहीं हो सकती।

'डा० सतीशचन्द्र दास' के शब्दों में 'मेरी राय में स्वास्थ्य की पहली सीढ़ी भोजन है, पर इसकी ओर लोग त्रिभुल ध्यान नहीं देते। अच्छे स्वास्थ्य के लिए भोजन दुरुस्त होना चाहिए। अच्छे भोजन से मरा मतलब है (1) भोजन की किस्म अच्छा हो (2) मात्रा उचित हो और (3) खाने वाले को यह पता हो कि किन किन खाद्य का आपस में मेल है किनका नहीं। भोजन के इन नियमों में किसी का भी अवहेलना की जायेगी, तो रोग अवश्य होगा।'

जत हमारा वही भोजन आदर्श भोजन है जिससे शरीर को पूरी अपक्षित शक्ति, शरीर की टूट-फूट व मरम्मत का मसाला और रक्षक एवं सहायता तत्व आवश्यक माना में मिल सकें। इसी को हम शास्त्रीय भाषा में 'सन्तुलित आहार' कहते हैं।

डॉ० चास० ए० टाइरेल, एम० डी० के अनुसार ऐसा सोचना एक बहुत बड़ा भूल है कि स्वस्थ और शक्तिशाली बनने के लिए ज्यादा खान की आवश्यकता है। हमारी पाचन प्रक्रिया को सिर्फ पर्याप्त मात्रा में भोजन का पुष्टिकर तत्व चाहिए जो नष्ट हुए ऊतकों (tissues) की मरम्मत व

उनके बदले नये ऊतकों का निर्माण कर सके। इनके अलावा हमारी पाचन प्रणाली में पाचक द्रव्य (digestive fluids) अनिश्चित मात्रा में और नव समय नहीं निकलते बल्कि आवश्यकतानुसार ही एक नियम से निकलते हैं। अतः अत्यधिक मात्रा में किए गए भोजन का कुछ ही हिस्सा हضم हो पाता है और बाकी विजातीय द्रव्य का काय करता है जो त्रिपक्ष ममान दृष्टिक प्रक्रिया का अनावश्यक मलोत्सर्ग के हटाने में बाधक होता है।

पाचन प्रक्रिया को आहार की आवश्यकता है। इसकी स्वाभाविक सूचना क्षुधा द्वारा जान होनी है। भूख हम बताती है कि कितना भोजन, हम नष्ट हुई शक्ति की पूर्ति के लिए चाहिए। हम भोजन लेने में कभी भी नियम के बाहर नहीं जाना चाहिए। भूख एक प्राकृतिक आवश्यकता है। खाने में लालुपता अपमानजनक जादत है। भूख का हम भली भांति ध्यान करना चाहिए। 'जीन के लिए खाओ' ऐसा कहने की जगह बहुत से व्यक्ति खाने के लिए जीओ कहते हैं। लेकिन जल्दी या कुछ समय बाद में उचित आहार के इस प्रधान नियम के उल्लंघन का अपराध का प्रकृति दण्ड दे देती है। जब प्रतिक्रिया होगी तो यही अनुभव हागा कि "जमा बोया बसा पाया।"

आवश्यक खाद्य तत्व

आधुनिक पोषण शास्त्रियों ने हमारे खाद्य को निम्नलिखित कोटियों में बाटा है अर्थात् हमारे खाद्य के निम्नलिखित अंग बनाए हैं

- 1 प्रोटीन यह शरीर की टूट फूट की मरम्मत करने वाला तत्व है।
- 2 कार्बोहाइड्रेट स्टाच शर्करा आदि इसके अंग हैं और यह तत्व ईंधन का काम करता है।
- 3 बसा हमारा शरीर चर्बी को ईंधन की तरह काम में लाता है।
- 4 जल हमारे शरीर का दो तिहाई भाग पानी पर आश्रित है। पानी ही शरीर के तापमान को संतुलित रखता है।
- 5 विटामिन भोजन की कमी का वाधारियों को दूर करने में यह नाटकीय प्रभाव दिखाता है।
- 6 एनिज लवण शरीर के स्वास्थ्य तथा खून के दबाव में नियंत्रित रखने के लिए ये तत्व आवश्यक हैं।

इन सब पदार्थों को संतुलित मात्रा में लेने से, शरीर में पाचन यंत्रों द्वारा पाचन क्रिया होती है और उससे रस, रक्त, मांस, मज्जा, हड्डी, चोरी ओज आदि आवश्यकतानुसार बनते हैं। भोजन से बचा हुआ फोस (अनावश्यक पदार्थ) यंत्रों आगे से हाता हुआ मल द्वारा से पावना बन-

कर बाहर निकल जाता है। यदि पाचन यंत्र में से कोई यंत्र ठीक ढंग से काम न करे या आप अनावश्यक भोजन लें तो आपका अधिक भोजन छोटी बड़ी आंतों से होता हुआ व्यर्थ चला जायेगा और शरीर को शक्ति देने के बजाय शरीर की शक्ति क्षीण करेगा।

जो भी आप खाएँ, वह भली प्रकार पचना चाहिए तभी शरीर के अंग पुष्ट होंगे नया रक्त बनगा शरीर को शक्ति मिलेगी, अंदर और बाहर के अंगों का कार्य व्यवस्थित रूप से होगा। जिस आहार का पाचन यंत्र ठीक से पचा नहीं पाता इस अपच आहार को शरीर से बाहर निकालने के लिए अधिक शक्ति खर्च करनी पड़ेगी और परेशानी भी होगी। क्योंकि उमस बढ़ेगा, पेट मगस बनेगी, खट्टी डारें आयेंगी मुंह से बदबू आयगी और कई रोग पैदा होंगे।

शरीर के पाचन-यंत्र भोजन का सार निकाल लें—इसके लिए भाजन में विटामिन और खनिज लवण प्रचुर मात्रा में होने चाहिए। इनके उचित मात्रा में होने से ही पाचन यंत्र प्रांतिन, श्वेतसार, मीठा वसा आदि को अच्छी तरह पचा सकेंगे और रक्त, मांस मज्जा हड्डी में परिवर्तित हो सकेंगे। विटामिन और खनिज लवणों को प्राकृतिक रूप में लिया जाय। ये पदार्थ ताजे हरी सब्जियों और उबके छिलके ताजे फलों दूध आटे की चोकर तथा दालों के छिलकों में बहुतायत में पाये जाते हैं। गोलियाँ या चूने के रूप में ये उतने लाभदायक नहीं होंगे।

पिछले अस्ता-नव्वे वर्षों में आहार व पोषण संबंधी ज्ञान नया ज्ञान प्राप्त हुआ है उसमें यह सिद्ध हो गया है कि पौष्टिक आहार शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा, शक्ति व चूस्ती बढ़ाने के लिए नितांत आवश्यक है।

आज का विज्ञान यह मानता है कि मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए उसके रक्त का क्षार प्रधान होना जरूरी है। यह स्थिति तभी रहसक्ता है जब उसके भोजन का 60 प्रतिशत भाग क्षार प्रधान रहे। क्षार-प्रधान सब्जियाँ हैं—सभी ताजा-तरकारियाँ और सभी ताजे फल। शेष चीजें प्रतिसृत अम्ल खाद्य जैसे अन्न, दूध, दही, घी आदि हो सकती हैं। ये सभी अम्ल प्रधान खाद्य हैं।

इस महत्वपूर्ण तथ्य को जानिये कि सागो में सभी रोगों का कारण शरीर में कफ की वृद्धि होना है जो अधिक कफकारक (अम्ल) खाद्य के अधिक व्यवहार में लाने का फल है। मनुष्य स्वस्थ रहे, इसके लिए बहुत जरूरी है कि कफकारक खाद्य पदार्थों की जगह कफ निवारक खाद्य अर्थात् फल-तरकारियों का अधिक-से-अधिक व्यवहार करें।

शारीरिक ऊर्जा के मूल तत्व

‘जीवन एक रासायनिक क्रिया है। वह कार्बोहाइड्रेट चिकनाई तथा प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थों के साथ सेली गई हवा के आक्सीजन द्वारा, धीम आक्सीकरण पर जाधित है। यह आक्सीकरण मानव-शरीर में अपना काम काज करने के लिए ऊर्जा शक्ति उत्पन्न करता है।’

—ए एन लवासिए

हमें भोजन से जो सबसे अधिक महत्वपूर्ण वस्तु प्राप्त होती है वह है ऊर्जा शक्ति। जिस प्रकार कार के लिए पेट्रोल जरूरी है उसी तरह हमारे लिए ऊर्जा शक्ति आवश्यक है और हमारा शरीर यह ऊर्जा-शक्ति भोजन से प्राप्त करता है। हम सामान्यतः यह भी कह सकते हैं कि हमारा शरीर भोजन को, ऊर्जा शक्ति के रूप में, ईंधन की तरह जलाता है।

कैलोरी (उष्माक) उसका महत्त्व

सवाल पैदा होता है कि क्या हम इस शक्ति का माप कर सकते हैं? जिस तरह कपड को मीटरों के पमान से नापा जाता है और समय का हिसाब घण्टों, मिनटों में लगाया जाता है, ठीक उसी तरह शारीरिक शक्ति की पमाईश किलो कैलोरीज (Kilo Calories) के द्वारा की जाती है। आम तौर पर इन्हें केवल कैलोरी ही कहा जाता है। एक बालिग व्यक्ति, जो चुपचाप बिस्तर में लेटा आराम कर रहा है, उस में जाधारभूत शक्ति के रूप में लगभग 1500 कैलोरी की जरूरत होना है। उस व्यक्ति को दैनिक शारीरिक गतिविधियों के लिए 1100 से लेकर 1300 तक और कैलोरी की आवश्यकता होती है। इसका मतलब यह हुआ कि एक आम आदमी को 2600 से लेकर 2800 तक कैलोरी चाहिए। औरतें चूंकि कद में छोटी होती हैं, अतएव उन्हें कुछ कम कैलोरी की जरूरत होती है। लेकिन गर्भवती स्थिति में तथा बच्चों को दूध पिलाने के काल में औरता को अधिक कैलोरी की मांग

होती है। बालको के लिए उनकी आयु और बढ़ को ध्यान में रखकर कलोरी को निश्चित किया जाना चाहिए।

किसी खाद्य पदार्थ के कैलोरी तत्व से साधारणतः यह समझा जाता है कि उस पदार्थ में वजन बढ़ाने की कितनी क्षमता है। पर बुचनानिक इस बात के निश्चित परिमाण का रूप मानते हैं। उनका परिभाषा के अनुसार एक कैलोरी में एक किलोग्राम पानी का, एक डिग्री सेंटीग्रेड गम करने की क्षमता रहती है।

हमारे हर खाद्य पदार्थ में थोड़ी बहुत कलोरी रहती है। उदाहरणार्थ, एक ग्राम प्रोटीन या स्टाच में 4 कलोरी और उतनी ही चर्बी में 9 कैलोरी होती है।

भाजन से जो कलोरी हम ग्रहण करते हैं वह हमारी जीवन रक्षा क्रियाशीलता और पाचन क्रिया में खर्च होती है। इन तीनों में जीवन रक्षा के लिए ही कैलोरी का महत्व सबसे अधिक है। शरीरशास्त्री बन्नाते हैं कि नित्य प्रति जितनी 'कलोरी' हमारे शरीर से खर्च होती है उतनी ही दो तिहाई भाग केवल जीवित रहने में व्यय हो जाता है। मनुष्य की अवस्था ज्यो ज्यो बढ़ती है, त्यों-त्यों उसकी 'कलोरी' की आवश्यकता घटती जाती है।

जीवन रक्षा के बाद कलोरी का उपयोग दैनिक काम काज की क्रियाशीलता में व्यय होता है। क्रियाशीलता के लिए कलोरी की आवश्यकता किसी व्यक्ति के काम करने के ढंग पर निर्भर करती है। कोई व्यक्ति अधिक परिश्रम करता है कोई कम कोई आठ घंटे काम करता है कोई दस घंटे। किसी को बैठकर काम करना होता है और दूसरे को दौड़ धूप करनी पड़ती है। जिस व्यक्ति को जितना अधिक हाथ पर चलाना पड़ता है और मासपेशियों से काम लेना पड़ता है उसे उतनी ही अधिक 'कलोरी' की आवश्यकता होती है।

'कलोरी' का उपयोग पाचन क्रिया में भी होता है। किस तरह के भोजन को पचाने के लिए कितनी 'कलोरी' की आवश्यकता होती है इसका अनुमान खाद्य पदार्थों में निहित प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट या स्टाच तथा चर्बील तत्व के आधार पर लगाया जाता है। प्रोटीन वाले पदार्थों के लिए 15 से 30 प्रतिशत तक, कार्बोहाइड्रेट या स्टाच वाले पदार्थों के लिए 4 से 9 प्रतिशत तक और चर्बील पदार्थों के लिए 2 से 4 प्रतिशत तक 'कलोरी' खर्च होती है। मिले जुले भोजन को पचाने में लगभग 10 प्रतिशत तक कलोरी का उपयोग होता है।

भोजन के पोषक तत्व

आहार के पोषक तत्वों का मुख्यतः 7 भागों में विभाजित किया जा सकता है व इस प्रकार है

- 1 कार्बोहाइड्रेट या स्टार्च
- 2 प्रोटीन
- 3 वसा या चर्बी
- 4 फोस्फोरस
- 5 जल
- 6 खनिज लवण
- 7 विटामिन और क़रोटीन

ये सानो तत्व प्रायः सभी प्रकार के खाद्य पदार्थों में किसी में कोई तत्व कम और किसी में कोई तत्व ज्यादा, रहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकतानुसार, उसके सागापाग पोषण के लिए उसके आहार में ये आवश्यक तत्व पहुंच जान चाहिए। इसी तत्वा की कमी से व्यक्ति बीमार पड़ जाता है। संतुलित आहार का जिसमें भोजन के सभी तत्व उचित मात्रा में विद्यमान हो बहुत अधिक महत्व है, क्योंकि ये हमारे स्वास्थ्य का बनाय रखने के लिए उपयोगी हैं। अब इन तत्वों के विषय में कुछ विस्तार से बर्णन किया जाता है—

1 कार्बोहाइड्रेट महत्त्व और गुण

संसार भर में कार्बोहाइड्रेट ही मानवी आहार में शक्ति का सबसे अधिक और सामान्य साधन है। यह खाद्यान्न काबन हाइड्रोजन तथा आक्सीजन से निर्मित होता है।

मूलतः कार्बोहाइड्रेट दो प्रकार के मान जाते हैं जिन खाद्य पदार्थों में शक्करा की मात्रा अधिक होती है वह शक्करा प्रधान होते हैं जैसे चीनी, गुण जहन आदि और जिन पदार्थों में श्वेतसार की अधिकता होती है वे श्वेतसार प्रधान होते हैं, जैसे आलू, गेहूँ, चावल, जौ, बाजरा, ज्वार, शकरबंद आदि, इनसे चर्बी भी बनती है।

जैसे कार्बोहाइड्रेट कई प्रकार के होते हैं, परंतु शरार जिसका खाद्य रूप में पूर्ण उपयोग कर सकता है व है स्टार्च, डेक्सट्रिन शक्करा तथा फल शर्करा।

स्टार्च—यह ऐसा कार्बोहाइड्रेट है, जिसकी बहुतायत है। सभी खाद्यान्नों, कच्चे फलों, कुछ पके फलों, कुछ गिरियों तथा अधिकांश

संज्ञियां म यह उपलब्ध है ।

डेक्सट्रिन—यह स्टाच से उपलब्ध है और रासायनिक विद्वेषण म 'स्टाच' से बहुत कुछ मिलना जुलता है ।

शकरा—यह भी स्टाच से उपलब्ध है । स्टाच की बहुत सी भिन्न भिन्न किम्मे हैं । हर पीछा अपन प्रवार का स्थाच उत्पादन करना है । उनकी अपनी ऐसी विगिष्टता है कि उसके आधार पर उन्हें पहचाना जा सकता है ।

ग्लाइकोजन—यह पशु स्टाच है । शकरा खान के बाद जब उसका पोषण पेट और आतें कर लेती हैं तब पोटेल बॅस (शिरा विक्षेप) मे लाये जाने के बाद यकृत इसका निर्माण करती है । पूरे बदन के जादमी के शरीर मे लगभग 2 पौण्ड ग्लाइकोजन होता है । यह यकृत तथा मासपेशियो मे संचित होता है । इधन के रूप म अपक्षित होन पर यह शकरा मे बदल जाता है । शरीर म यही इसका मुख्य काम है ।

उपयोग—कार्बोहाइड्रेट का उपयोग शरीर मे गर्मी लाना है और काय करने के लिए शक्ति देना है । मासपेशियो की हर सिकुडन, हृदय की हर घटकन और शर के हिलन-डुलन मे कार्बोहाइड्रेट का जलना या विध्वंस सम्प्रिधन है । अनाज और चीनी से हम शक्ति मिलनी है शरीर भारी भरकम होना है और जो खाते हैं उससे सन्तोप हो जाता है । एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट मे शरीर को 4 कैलोरी की शक्ति उपलब्ध होनी है । डा० चास० ए० टाइरल के अनुसार एक साधारण आदमी के लिए प्रतिदिन आधा सेर कार्बोहाइड्रेट वाले पदार्थो का उपयोग करना जरूरी है ।

मानव शरीर को यदि तात्कालिक आवश्यकता से अधिक कार्बोहाइड्रेट आहार द्वारा उपलब्ध कराया जाए, ता वह चर्बी के रूप म जमा रहगा । जब शरीर को मात्रा से कम भोजन मिलगा या भोजन न मिलेगा, ता शरीर उस संचित चर्बी का उपयोग करता है ।

मानव शरीर ऐस स्टाच का अभ्यस्त है जिसमे कार्बोहाइड्रेट का बहुलता हो । सतुलित भोजन मे आधे से अधिक—कम से कम—कार्बोहाइड्रेट के रूप मे शक्ति उत्पादक तत्व रहना है । अन्य स्रोतो की अपेक्षा महत्वपूर्ण शक्ति का यही स्रोत है । हमारे गब्दो म कहे कि शकरा शरीर का स्वाभाविक इधन है ।

आधुनिक फीजियोलिस्ट का, लोगो के पयवेक्षण के अनुसार कहना है कि अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखन के लिए प्रतिदिन आहार म 23 औंस कार्बोहाइड्रेट का होना अत्यावश्यक है । इसका कारण यह है कि

चिकनाई का शरीर उपयोग करे इसके लिए कार्बोहाइड्रेट जतन आवश्यक है। कार्बोहाइड्रेट की कमी होने पर शीघ्र ही व्यक्ति ऐसी-डोसिस रोग का शिकार हो जाएगा।

पौधे से जिस रूप में स्टार्च उपलब्ध होता है, उस रूप में तो वह धुल सकता है और न शरीर उसे आत्मसात कर सकता है। शरीर उसे आत्मसात कर पाए, इसके लिए पाचन प्रणाली उस रूपान्तरित करती है। उसका रूपांतरण मुख से आरम्भ होता है आर शकरा के रूप में उसके रूपांतर का काम पेट में जारी रहता है। आंतों में स्टार्च के पाचन का काम पनक्रिया—ग्रथि और आंतों के रसों से होता है।

शकरा की आवश्यकता और पूर्ति का साधन

इस शकरा की आवश्यकता की पूर्ति का सबसे बड़ा प्राकृतिक साधन वस्तुतः फल है। प्राकृतिक भोजन के रूप में फल सबसे अधिक स्वादिष्ट और निरारपद खाद्य है। फलों में 'एसैशियल जायल' हैं, विटामिन हैं खनिज लवण हैं, अम्ल हैं तथा उनका रस तत्काल ताजगी लाने वाला है। उसकी शकरा मानव के लिए सबसे उपयोगी है। फलों का कार्बोहाइड्रेट मुख्यतः शकरा डेक्सट्रिन और अम्ल के रूप में होता है और ऐसी स्थिति में होता है कि शरीर तत्काल उसका उपयोग कर ले।

फलों में वसा नहीं होती और प्रोटीन बहुत कम होता है और उसमें शकरा तो इस रूप में होती है कि उसका उपयोग करने में पाचन-प्रणाली का अत्यल्प श्रम करना पड़ता है। तत्काल उपयोग में आने वाले अपने पोषक तत्वों के कारण धके आदमी में वह तुरन्त ताजगी लाने में समर्थ है। नीचे दी गई तालिका में आप फलों में वर्तमान शकरा के अनुपात का अंदाजा लगा सकेंगे।

फल	शकरा प्रतिशत
सेब	6 25
खुबाना	8 78
अजीर	11 55
अमूर	17 26
नींबू	1 47
नारंगी	8 58
नासपाती	7 84
खजूर	70 00
पका केला	25 00

इस तालिका को देखकर भली भाँति अनुमान लगाया जा सकता है कि, खजूर मिठास की आवश्यकता पूरी करने का बड़ा अच्छा साधन है। खजूर म शकरा के साथ भोजन के अथ उपयोगी तत्व यथा, प्रोटीन (जो टिशू निर्माण के लिए आवश्यक है) लोहा (जो रक्त के लिए हितकर है), चूना (जो हड्डियों के लिए आवश्यक है) तथा विटामिन और खाद्य के व अथ तत्व भी हैं जो हमारे शरीर के अभिवृद्धि न और पोषण के लिए आवश्यक है। अत स्पष्ट है कि जो व्यक्ति गने की चीनी का प्रयोग करेगा उस चूना लोहा विटामिन आदि आवश्यक तत्व प्राप्त न हामे और वह उनकी कमी का शिकार होगा। उसमे रक्ताल्पता होगी, उसकी मासपेशिया कमजोर होगी शरीर में अमी का अनुपात ठीक नहीं होगा। उसकी हड्डिया कमजोर होगी और दाता में काँट हामे।

अत मिठास की कमी की पूर्ति के लिए शरीर में अपक्षित चीनी पहुँचाने के लिए और साथ ही उस सशक्त बनाए रखने के लिए यह आवश्यक है कि हम मिल्को म निर्मित करने की चीनी का उपयोग न करके आम लीची किशमिश, केला, खजूर आदि मीठे फल लें।

चीनी के अधिक उपयोग से जनक रोग होने का खतरा सम्भव है। ब्रिटेन के प्राफेसर जान यूदकिन के अनुसार "जब इस बात का प्रचुर प्रमाण मिल गया है कि खानवाली चीनी का कोरोनरी हृदय रोग से बहुत गहरा सम्बन्ध है। जमनी के डा० एम० ओ० ब्रुकर का कथन है कि साफ की हुई चीनी म विटामिन और खनिज लवणों का अभाव ही एकमात्र प्रश्न नहीं है। पर तथ्य तो यह है कि मानव भोजन के रूप म चीनी आधारभूत रूप म उपयुक्त खाद्य नहीं है।

डा० चास० ए० टाइरल के अनुसार, जो लोग यह पदार्थ अधिक सेवन करते हैं वे मोटे हो जाते हैं। इसका अतिरिक्त अधिक गरम के सेवन करने से शरीर में अधिक ताप की उत्पत्ति होती है जो शरीर के लिए अनावश्यक सिद्ध होती है। शरीर म इस तत्व की अधिकता से क्लामग्रिया यकृत और गुर्दे सब बेकार हो जाते हैं और व्यक्ति को भयानक मधुमह रोग का शिकार होना पड सकता है। श्वेतसार प्रधान खाद्य भी शरीर क भीतर जाकर पाचन प्रणाली की ब्रियाओं क अत में शकरा का ही रूप धारण कर लेते हैं।

ममी श्वेतशारीय पदार्थ अम्ल प्रधान होत हैं। अत इनका अधिक सेवन रक्त के क्षारत्व को कम करके शरीर में रोग पैदा कर देता है। इसलिए भात रोटी श्वेतशारीय खाद्यों के साथ हरी साग सब्जी, कच्चा

व पकी हुई अधिक परिमाण में खाना नितान्त आवश्यक है। अन्यथा कब्ज होने की विशेष सम्भावना रहती है, जो सभी रोगी की जड़ है।

मानव शरीर में चीनी की प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए डा० जॉन हार्थे वेल्लाग न लिखा है कि "गन् की चीनी मानव-शरीर के बहुत ही कम अनुकूल है। शरीर में इधन का काम 'डेक्सट्रोज' करना है, गन् की चीनी नहीं। वह शरीर पचित धकारा का उपयोग करता है। जब तक पच न जाए, शरीर गन् की चीनी का उपयोग नहीं कर सकता। अधिक चीनी का उपयोग ही मधुमेह का कारण है।"

कार्बोहाइड्रेट के कार्य

1 यह तत्व शरीर का ताप और ऊर्जा प्रदान करता है। जो कार्बोहाइड्रेट शरीर में काम नहीं आते, वे ग्लाइकोजन अथवा वसा के रूप में जमा हो जाते हैं और भविष्य में जरूरत पड़ने पर काम आते हैं।

2 यह प्रोटीन को काय करन में सहायता प्रदान करते हैं।

3 यह वसायुक्त पदार्थों की कमी को पूरा करने हैं।

4 यह शारीरिक ताप को स्थिर रखते हैं।

5 फोक तत्व कार्बोहाइड्रेट के अन्तर्गत आते हैं। ये मल निष्कासन में सहायता पहुंचाते हैं और बड़ी आत को उत्तेजित कर कब्ज को रोकते हैं।

यह शरीर में वसा के उपयोग में मदद देते हैं। कार्बोहाइड्रेट की सहायता के बिना वसा चर्बी का पूर्ण उपयोग नहीं किया जा सकता।

सारास में कार्बोहाइड्रेट शरीर में इधन का कार्य करता है जिसमें अधिक मात्रा मकामन रहता है और शीघ्र ही आक्सीजन के साथ मिल जाता है।

प्रोटीन शरीर-रचना में उसका महत्व

तीन महत्वपूर्ण शक्तिदायक तत्वों में दूसरा नम्बर प्रोटीन का है। प्रोटीन हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण और आवश्यक है। हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका में—मांसपेशी, हड्डी, रक्त, मस्तिष्क, त्वचा और बालों में प्रोटीन सम्मिलित है। जिस तरह ईंटों से इमारत निर्माण की जाती है, इसी तरह प्रोटीन हमारे शरीर के लिए निर्माणकारी-खण्ड को हैसियत रखते हैं। जब भी शरीर का कोई भाग थकान से निडाल हो जाता है अथवा उससे अधिक काम लिया जाता है तो प्रोटीन ही उसकी मरम्मत और उसका शक्ति तत्व उल्लब्ध कराने के कृत्य पूर्ण

करते हैं। इसके अतिरिक्त अनगिनत काय, जो हमारे शरीर में अपने आप होते रहते हैं, उनमें भी प्रोटीन प्रमुख रोल अदा करते हैं। प्रोटीन के बिना हमारे शरीर की प्रत्येक जातिरिक्त गतिविधि ही नहीं, बल्कि इस तरह कहिए कि जीवन रक जाएगा—समाप्त हो जाएगा।

प्रोटीन को इतना महत्त्व देने का कारण यह है कि शरीर में नये तत्त्वों के निर्माण और पुराने तत्त्वों के पुनर्निर्माण के लिए प्राटीन अनिवार्य रूप में आवश्यक होता है। पच्चीस बय की अवस्था प्राप्त होने के पूर्व शरीर का पूरा विकास नहीं हुआ होता। इसलिए इस अवस्था में बढोत्तरी के लिए आवश्यक पदार्थों का उचित रूप में शरीर को प्राप्त होना जरूरी है। इसके अलावा बाद के जीवन में भी कमजोर क्षीण पड़े हुए तत्त्वों का निर्माण या पुनर्निर्माण आवश्यक होता है। तत्त्वों का निर्माण करने वाले कोशाणुओं में सजीव पदार्थों को नापजन, गंधक, स्फुर आदि खनिज तत्वों की भी जरूरत पडती है। इस प्रयोजन के लिए आपके शरीर को उचित रूप में प्रोटीन मिलना आवश्यक है। सभी प्राटीनों में कार्बन उदजन, नापजन और गंधक कम ज्यादा परिभाषा में मौजूद रहते हैं। कुछ प्रोटीनों में स्फुर, लोहा औरकुछ अन्य खनिज तत्व भी पाए जाते हैं। इसलिए प्रोटीन ही ऐसे खाद्य पदार्थ है जा इन सारे तत्वों को प्रदान कर शारीरिक बाढ और पुनर्निर्माण का आवश्यकता की पूर्ति कर सकत ह। निर्माण के लिहाज से और कोई खाद्य पदार्थ इसका स्थान ग्रहण नहीं कर सकता।

प्रोटीन क्या है

‘प्रोटीन’ शब्द ग्रीक शब्द ‘प्राटियोज से बना है, जिसका अर्थ होता है ‘प्रथम। यह शरीर में जितना महत्त्वपूर्ण कार्य करता है, उतना भाजन का अर्थ कोई घटक नहीं करता। यह सभी तत्त्वों और वनस्पतियों की कोशिकाओं का एक प्रमुख अवयव है और अत्यंत परिवर्तनीय है। जीवधारियों के शरीर में निरंतर परिवर्तन होत रहत हैं और प्रोटीन इसमें प्रमुख भाग लेते हैं।

प्रोटीन के अनेक प्रकार हात हैं। उनके गुण उनको निर्मित करने वाले एमीनो अम्लों और प्रोटीन अणुओं की संरचना पर निर्भर करते हैं। यह भी स्पष्ट है कि विभिन्न प्राटीनों की पोषकता भी भिन्न भिन्न होती है।

प्रोटीन हमारे सयोगी ऊर्कों तथा रक्त के भी आवश्यक मुख्य भाग होते हैं। प्रोटीन के महत्त्व का अनुमान इसी से लगाया जा सकता

है कि शरीर में जीवित कोशिकाओं में होने वाली कोई भी रासायनिक प्रक्रिया ऐसी नहीं है जो बिना प्रोटीन के सहयोग से पूरा हो पाए।

प्रोटीनों का पाचन—प्रोटीनों को भोजन के रूप में ग्रहण करने के पश्चात् उसमें एंजाइम की क्रिया के फलस्वरूप अनेकों व्रमगत रासायनिक परिवर्तन होते हैं। पाचन सस्थान में पहली क्रिया होती है, निष्क्रिय जाइमोजेन को हाइड्राजन आयनों द्वारा सक्रिय बनाना। क्रियाशील अवस्था में वे प्रोटीनों से क्रिया करते हैं। जैसे ही पाचन-क्रिया समाप्त होती है, वैसे पचे हुए पदार्थों के अवशोषण की प्रक्रिया आरम्भ होती है।

भोजन के प्रोटीन पाचन सस्थान में पचकर एमीनो अम्लों में परिवर्तित हो जाते हैं। जहाँ वे प्राटिआलिटिक एंजाइमों की सहायता से एमीनो अम्लों के मिथण में बदल जाते हैं। ये एमीनो अम्ल इसके बाद प्रतिहारी शिरा का रक्तधारा के अग बनेकर यकृत में पहुँचते हैं। यकृत अपनी टूट फूट की मरम्मत करने के लिए आवश्यकतानुसार एमीनो अम्ल ग्रहण कर लेता है। मायो जिम एमीनो अम्लों का यकृत स्वयं निर्माण करता है उह तथा अपना योग के उपगत बचे हुए एमीनो अम्लों का रक्तधारा में विसर्जित करता है।

इसके अतिरिक्त तब प्रोटीन भी लगभग टूट फूट व विच्छेदित हाकर एमीनो अम्लों में परिवर्तित हाकर रक्तधारा के अग बने जाते हैं। रक्त के एमीनो अम्ल अवशोषण निमाण और अपचय की क्रियाओं के फलस्वरूप बनेते हैं और एमीनो अम्ल कोष का निर्माण करते हैं। इस कोष से प्रोटीन के उपापचयन की सभी आवश्यकताओं की पूर्ति होती है।

रुजनेर कालफान वायट मरीखे यूरोपीय शरीर विज्ञानवेत्ताओं ने घोषित किया है कि यूरोपीय देशों को यह सुविधा प्राप्त है कि वे प्रतिदिन 100 से 125 ग्राम तक मांस मछली, अण्डे और दूध से प्राप्त पशु प्रोटीन खाते हैं। उनकी मायना थी कि अधिक मात्रा में पशु-प्रोटीनों के खान के फलस्वरूप ही यूरोपीय जातियों में अपेक्षाकृत अधिक रचनात्मक प्रवृत्ति है और वे आगे बढ़ी हैं। बाद में इन नियम में परिवर्तन हुआ और कहा गया कि शरीर का वजन जितना किलोग्राम है, उतना ही ग्राम प्रोटीन—पशु प्रोटीन तथा वानस्पतिक प्रोटीन बराबर-बराबर लेना चाहिए। इसका अर्थ यह हुआ कि जिम्का वजन 60 किलोग्राम हो, उसे 60 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए—उसमें आधा पशु-प्रोटीन हो और आधा दाल, फलियों और गेहूँ से प्राप्त होने वाला वनस्पतिक प्रोटीन हो।

प्रो० के० टी० अचर्या के मनानुसार कार्बोहाइड्रेट की तरह हमारा शरीर प्रोटीन को भी अपन लिए शक्ति प्राप्त करने का साधन बना लेता है। यद्यपि म जब प्रोटीन को इस तरह काम म लाया जाता है तो एक ग्राम प्रोटीन भी 4 कलोरी उपलब्ध कराता है। लेकिन इस तरह प्रोटीन का व्यय करना मानो प्रोटीन को खोन व समान है। यही है कि इच्छित शक्ति के लिए काफी मात्रा म कार्बोहाइड्रेट खाया जाए और प्रोटीन को उन जरूरी कामो के लिए छोड़ दिया जाए जो केवल प्रोटीन ही पूर कर सकता है।

हम जिम मात्रा मे प्रोटीन खात हैं, उसकी विवेकताओ को ध्यान मे रखना भी महत्वपूर्ण है। पशु प्रोटीन—जसे मास, मछली अडा और दूध आदि बहुत उच्च गुणो वात होत है। अगर अण्डे क प्राटीन का आहार भोज्य पदार्थ को दृष्टि स नम्बर दिय जाए तो अण्डे को 90 नम्बर मिलेंगे जबकि मास और दूध क प्रोटीन को 70 प्रतिशत दिए जायेंगे। सब्जिया म पाय जान वाले प्रोटीन को और भी कम नम्बर मिलेंगे। दालो और चन मे पाय जान वाले प्रोटीन को क्रमशः 50 और 55 नम्बर दिए जायेंगे और गेहू के प्रोटीन को केवल 45। कभी कभी दो प्राटीनो का सम्मिलन इतना अच्छा परिणाम प्रकट करता है कि उन दोनो प्रोटीनो की अलग अलग उपयोगिता उतनी अच्छी हो हा नही सकती। उदाहरणन अगर दाल के साथ गेहू खाया जाए तो प्रोटीन की सामूहिक शक्ति बढ जाती है। इस तरह गेहू और दाल के साथ दूज या दही का इस्तेमाल, दाल गेहू और दही के अलग-अलग इस्तेमाल क मुकाबले मे कही अधिक शक्तिप्रद है।

प्रोटीन प्राप्ति का एक और महत्वपूर्ण साधन है—तेल के बीज और विभिन्न प्रकार के छिलके वाले गिरीदार मवे जसे मूंगफली काजू बादाम और तिल आदि। आमतौर से चावल, गेहू और दूसरे किस्म क अन्न,जा को प्रोटीन से भरपूर नही समझा जाता, क्योंकि उनमे प्रोटीन सब से कम प्रतिशत हाता है। लेकिन चूकि हम आय दिन काफी मात्रा मे चावल या गेहू खात हैं अतएव हम उनस काफी प्रोटीन मिल जात है और अक्सर ज्यादातर भारतीयो का इसी प्रकार के अनाजा और दाला ही स प्रोटीन मिलता है।

अत गरीब आदमी के लिए चपाती दाल व चावल सरीखे कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन मिश्रित चीजा तथा पत्ता गांभी आलू टमाटर जादि सब्जिया मानव की कलोरी की आवश्यकता को बहुत कुछ पूरा कर पती हैं। इतना ही नही, उनसे शरीर म प्रोटीन और एमिनो एसिडो

की भी कमी बहुत कुछ पूरी हो जाती है।

प्रोटीन की विशेषताएँ—'डा० चास ए० टाइरेल, एम० डी० के अनुसार इस तत्व का मुख्य काय शरीर में मांस और किल्लिया बनाता है। सभी शारीरिक यंत्रों की क्षतिपूर्ति और पुष्टि प्रधानतः प्रोटीन से होती है। प्रोटीन हमारे शरीर का मूलाधार है।

जिस प्रकार प्रोटीन की कमी से शरीर की हानि होती है उसी प्रकार इस तत्व के अधिक सेवन से भी शरीर की क्षति होती है। उदाहरणार्थ इसकी अधिकता से यकृत (जिगर) और गुर्दे कमजोर हो जाते हैं और आयु कम हो जाती है। इसलिए 40 वर्ष से अधिक आयु वाला को इस तत्व की कम जरूरत होती है, क्योंकि उनके शरीर की वृद्धि खत्म हो चुकी होती है। बूढ़ लोग कम प्रोटीन लेकर वृद्धावस्था में अपने स्वास्थ्य को अक्षुण्ण बनाये रख सकते हैं बुढ़ापे के रोगों से बचे रह सकते हैं और लम्बी उम्र पा सकते हैं।

प्रोटीन की दो मुख्य किस्में हानी हैं प्राणिज जसे दूध, मांस आदि में पाया जान वाला प्रोटीन तथा वनस्पति वर्गीय जसे दालो आदि में पाया जान वाला प्रोटीन। प्राणिज प्रोटीन से वनस्पतियों में पाया जान वाला प्रोटीन उत्तम है।

पूर्ण प्रोटीन—जीवन को कायम रखने और शारीरिक बाढ़ की क्रिया उचित रूप में चलाने के लिए आवश्यक सार एमिनो एसिड जिन प्रोटीनो में मौजूद रहते हैं उन्हें पूर्ण प्रोटीन कहते हैं। बाढ़ की क्रिया चलते समय ये विशेष रूप में आवश्यक होते हैं। दूध अंडा, पत्नीर मूंगफली, मछली और मुर्गा पूर्ण प्रोटीन प्रदान करने वाले सार्थक पदार्थ हैं। अशुद्ध अपूर्ण प्रोटीन बने जाते हैं जो जीवन तो बनाए रखते हैं पर शारीरिक बाढ़ में विशेष रूप से सहायक नहीं होते। ये प्रोटीन गेहूँ, जौ, मटर सेम और मसूर में सामंतौर से पाये जाते हैं। आहार में इन चीजों का उपयोग करते समय पूर्ण प्रोटीन वाले कुछ पदार्थों का भी शामिल कर लेना चाहिए जिससे प्रोटीन की कमी पूरी हो जाए।

बालिका पुरुषों और स्त्रियों के लिए शरीर की आवश्यक ऊँचाई का 10-12 प्रतिशत प्रोटीन से प्राप्त होना चाहिए। गर्भवती माता और शिशुओं के लिए 15 प्रतिशत प्रोटीन से प्राप्त होना चाहिए। एक बच्चे के लिए प्रोटीन की मात्रा प्रतिदिन आधा पाव (सार्थक पदार्थ) काफी है।

प्राप्ति के साधन—ध्यान रहे कि शारीरिक बाढ़ अच्छी न होना पैगिया का उचित विराम न होना बदन ठिगना होना, निरोध नबिन

का कम होना आदि बातें पोषण में पर्याप्त प्रोटीन नहीं मिलने का ही परिणाम होती है। अधिकांश लोगों के स्वास्थ्य ठीक न होने का कारण आहार में प्रोटीन की कमी ही है। बच्चों के सम्बन्ध में इस बात का और अधिक महत्व है।

युवकों के आहार में रोज कुछ दूध रहना चाहिए और इन प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों को मसूर मटर सेम आदि के योग से पूरा करना चाहिए। गिरिया प्राकृतिक पूर्ण प्रोटीन की प्राप्ति के मुख्य साधनों में है। फलों के साथ जिन्हें आहार में प्रमुख स्थान मिलना चाहिए मिलन पर वे क्षुधा और स्वास्थ्य की वृद्धि करती हैं। कम में कम एक बार रोज सलाद खाइए।

आहार में विटामिनो और खनिज लवणों का रहना भी आवश्यक है। ये तत्व हरे पत्तों वाली साग भाजी से प्राप्त होंगे। उसमें थोड़ा कार्बोज और चिकनाई भी रहनी चाहिए। अगर आपके आहार में सारे पोषक तत्व मौजूद रहें तो आप यत्नान, सशक्त बन रहने के अलावा रोग से भी बचे रहेंगे।

1 प्रोटीन के कार्य—य तत्व शरीर में विभिन्न तन्तुओं के निर्माण और टूटे फूट तन्तुओं की मरम्मत करने में सहायता प्रदान करते हैं।

2 शारीरिक वृद्धि के लिए नाइट्रोजन की अधिक आवश्यकता होती है। नाइट्रोजन की काफी मात्रा मूत्र के साथ शरीर से बाहर निकलती रहती है। इसकी कमी प्रोटीन के उचित उपभोग से ही पूरी हो सकती है।

3 ये शरीर में गर्मी और ऊर्जा प्रदान करती हैं। जब शरीर को आवश्यक शक्ति और बल नहीं मिल पाती तब प्रोटीन ही इस कमी को पूरा करता है।

4 प्रोटीन रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है।

5 प्रोटीन मानसिक शक्ति को बढ़ाता है।

6 सभी मासपेशियों का निर्माण प्रोटीन से होता है।

7 शरीर में प्रोटीन से एंजाइम हार्मोन और शरीर के रक्षक कीटाणुओं का निर्माण होता है। एंजाइम आहार को पचाते हैं।

8 प्रोटीन अम्ल और क्षार में संतुलन बनाए रखने में सहायता करता है।

3 चिकनाई चर्बी और तेल का महत्व

चर्बी और तेल तीसरे महत्वपूर्ण शक्तिदायक तत्व हैं जो हमारे आहार में पाए जाते हैं। आमतौर पर हम खाना पचाने वाले तेल,

वनस्पति या देशी घी के रूप में चर्बी साते हैं। जैसे ईख की चीनी कार्बोहाइड्रेट के अतिरिक्त और कुछ नहीं। उसी प्रकार तेल वनस्पति या देशी घी भी चर्बी (Fat) के अलावा और कुछ नहीं हैं। जय हम दूध पीते हैं या मूगफली, काजू या तिल खाते हैं तो उनसे भी हमें चर्बी प्राप्त होती है, क्योंकि उन चीजों में चर्बी और प्रोटीन दोनों ही मौजूद हैं। हमारा शरीर चर्बी को ईंधन की तरह उपयोग में लाता है और कार्बोहाइड्रेट या प्रोटीन की तुलना में चर्बी शरीर को कहीं ज्यादा शक्ति प्रदान करती है। इस तरह चर्बी ताकत का एक सामूहिक रूप है और आहार में उसके शामिल होने से भोज्य पदार्थ का 'कैलोरी महत्त्व' भी बढ़ जाता है जबकि उसकी मात्रा एवं आकार में भी कोई अतिरिक्त वृद्धि नहीं होती।

वसा (चर्बी) का प्रत्येक ग्राम 9.3 कैलोरी शक्ति प्रदान करता है, जबकि कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन प्रत्येक केवल 4.1 कैलोरी। इस तरह शक्ति प्रदान करने के लिए यह सर्वश्रेष्ठ ईंधन है।

प्राप्ति का साधन - 'डॉ० जॉन हार्वे कैल्लाग ने लिखा है कि पशु और पौधे दोनों ही स्रोतों से चिकनाई उपलब्ध की जाती है। चिकनाई में कार्बन और हाइड्रोजन की बहुलता होती है और ऑक्सीजन बहुत कम होता है। हर पशु एक ऐसी चिकनाई पदा करता है जो उसकी विशिष्टता होती है। शरीर के कार्बोहाइड्रेट तथा अन्य कार्बोहाइड्रेट को रूपांतरित कर इस चिकनाई का उत्पादन करते हैं।

यहां यह जानना भी शकिकर होगा कि पौधा से उपलब्ध चिकनाई बहुत कुछ बल, भेड़ या अन्य स्रोतों से प्राप्त चिकनाई की अपक्षा, स्वयं शरीर द्वारा उत्पादित चिकनाई के अनुरूप होती है।

वसा दो प्रकार की होती है

(1) प्राणीजय वसा दूध, दही, मक्खन, घा, पनीर, मास, मछली अण्डा आदि।

(2) वनस्पतिजय वसा जैसे सोयाबीन, तिल सरसा, मूगफली, जैतून, नारियल की गिरी भवे आदि।

'डॉ० चास ए० टाइरेल के अनुसार इस तत्व से शरीर का ताप और शक्ति मिलती है। शरीर सुंदर सुडील आर चिकना बनना है। शारीरिक परिश्रम करने वाले व्यक्ति को चर्बी वाले पदार्थों का सेवन करने की अधिक आवश्यकता है। वसा प्राणीजय चर्बी का अपक्षा वनस्पतिजय चर्बी अधिक सुपाच्य होती है।

चर्बी प्रधान पदार्थों को अधिक सेवन करना भी हानिकारक है

क्योंकि इससे शरीर मोटा, भद्दा और बडोल और निबल हो जाना है।

इस सम्बन्ध में एक और बात महत्वपूर्ण है। यद्यपि सदा नहीं, पर प्रायः वृद्धि में सहायक विटामिन जैसा स्वास्थ्य और विकास के लिए अत्यावश्यक है चिकनाई से सम्बद्ध होते हैं। भोजन में चिकनाई के अभाव अथवा कमी का अर्थ हुआ इस तत्व का भी अभाव या कमी।

यह एक स्वीकृत तथ्य है कि चिकनाई भोजन का एक अपेक्षित अंग है। अन्य पदार्थों का अपेक्षा, भोजन के बाद वह सतत अधिक दनी है। वह अन्य खाद्य पदार्थों की अपेक्षा अधिक संकेन्द्रित भोजन है—कार्बोहाइड्रेट अथवा प्रोटीन से इसमें दुगुनी शक्ति है।

फिर भी यदि चिकनाई अधिक खायी जाए, तो मामूली बदन लगता है आंतों में गलन पदा करता है, पाखाना अति दुर्गंधपूर्ण होने लगता है और 'यक़िन ऐसीडासिस' का भी शिकार हो सकता है। वैसे भी बसा देर से पचती है।

अतः यह जरूरी है कि चिकनाई खाद्यान्तों या गोटी के साथ खायी जाये, क्योंकि उनमें स्टाच अधिक होता है और स्टाच के माध्यम से ही शरीर चिकनाई का उपयोग करता है।

बसा और चर्बी के कार्य

- 1 इसका प्रमुख कार्य शरीर में गर्मी और ऊर्जा पहुँचाना है।
- 2 शरीर के भीतरी अवयवों के चारों ओर बसा पायी जाती है जिससे हमारा शरीर बाहरी आघातों से सुरक्षित रहता है।
- 3 यह हमारी त्वचा और बगों को चिकना बनाय रखती है।
- 4 शरीर को चिकनाई या स्निग्धता पहुँचाने का कार्य चर्बी प्रधान खाद्य पदार्थों से प्राप्त होता है।
- 5 बसा अपने में घुलाशील जीवन तत्वों को शरीर के विभिन्न अवयवों में पहुँचाने का कार्य करती है।
- 6 त्वचा के नीचे पाये जाने वाली बसा शरीर की गर्मी को बाहर नहीं निकलने देती। इससे शरीर का तापमान स्थिर रहता है।
- 7 यह चर्बीदार ऊतकों (tissues) को बनाती है और तनुधा को शय हृद् चर्बी को पूर्य करती है।
- 8 यह मल निष्कासन में सहायता करती है और कब्ज को रोकती है।
- 9 हमारे कारण आमाशयिक रस में उपस्थित हाइड्रोक्लोरिक अम्ल की मात्रा कम हो जाती है।

ध्यान रहे कि शारीरिक परिश्रम और कठोर व्यायाम या खेल कूद करने वाले को अधिक घसा और कार्बोज की आवश्यकता होती है। दैनिक आहार में आवश्यक उष्मा (कलोरी) का 15 प्रतिशत घसा चर्बी से प्राप्त होना चाहिए।

फोक

खाद्य पदार्थों की नसें और ऊपर के छिलके फोक कहलाते हैं। अधिकतर लोग इसे व्यर्थ ही साफ कर फेंक दिया करते हैं। इन्हें खाद्य पदार्थों के साथ-साथ खाये बिना खाद्य वस्तुओं के खान का पूरा पूरा लाभ नहीं मिल सकता। चावल का फोक उसका कण गेहूँ का उस चोकर तथा साग-सब्जियों का ऊपरी खुजला और ऊपरी छिलका है। इस तत्व का महत्व विरुद्ध विटामिनो में किसी भी हालत में कम नहीं है। यह सत्य है कि फोक शरीर में जाकर स्वयं नहीं पचता, परन्तु इस तत्व के बिना हमारा खाया हुआ भोजन सरलता के साथ पच नहीं सकता। भोजन में फोक की उपस्थिति से वह हल्का हो जाता है जिससे पेट उम आसानी से और शीघ्र पचा सकता है। इस तत्व की भोजन में उपस्थिति से आना से मल का बाहर निकलना भी सरल हो जाता है। कृन्त कठोर होने की सम्भावना बिल्कुल नहीं रहती।

डॉ० चास ए० टाइरेल के अनुसार, पूरा अन्न तथा छिलके सहित साग सब्जी आदि स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यन्त हितकर हैं। क्योंकि इस प्रकार के खाद्य से हम प्राकृतिक स्वाद तथा पूरी मात्रा में विटामिन और यनिज लवण तो मिलते ही हैं, साथ ही फोक भी पूरे परिमाण में मिना नष्ट हुए मिल जाते हैं, जिससे सब रोगों का मूल मलावरोध दूर हो जाता है।

इसी तत्व में पूरे शरीर के पाचन यंत्रों को उचित व्यायाम भी मिलता है, जिससे वे पुष्ट और सदा स्वस्थ बने रहते हैं।

जिम भोजन में फोक नहीं रहता उनके सेवन से बद्धजमी, निबलता गठिया, कमर दर्द तथा हृदय विकार आदि पदा हो जाते हैं। क्योंकि अनाजों और तरकारियों का क्षार का भाग अधिकतर उनके छिलका में ही रहता है। अतः इस क्षार के बिना शरीर का रक्त अम्ल-युक्त बन जाता है और रोग उत्पन्न कर देता है।

मानव-शरीर के निर्माण के लिए किन तत्वों की आवश्यकता है ?

“शरीर में नये रक्त के निर्माण और तंतुओं के गठन तथा हृदय और स्नायुओं के परिचालन में खनिज लवण का होना नितांत आवश्यक है ”

—डॉ० विलियम एडवर्ड फिच

हम दिन में कई बार खाते हैं, अतएव हमारे लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि हमारे भोजन में क्या क्या तत्व शामिल हैं और हमारे शरीर में पहुंचने के बाद उस भोजन का क्या बनता है। हम यह भी जानना चाहिए कि हमें भोजन के तत्वों की जरूरत क्या है और यदि ये तत्व हमें पर्याप्त मात्रा में प्राप्त न हों तो उसका क्या नतीजा निकल सकता है। इससे हमें उत्तम भोज्य-पदार्थ के चुनाव में मदद मिलेगी।

यह सभी जानते हैं कि हमारा शरीर भोजन का रूपांतरण मात्र है। हमारे शरीर का गठन विभिन्न उपादानों से हुआ है। अतएव जिन उपादानों से हमारा शरीर निर्मित है, उन सभी उपादानों को संग्रह करके हम शरीर के गठन में सहायता पहुंचा सकते हैं।

डॉक्टर विलियम एडवर्ड फिच ने लिखा है कि हमारे शरीर में तरह-तरह के खनिज लवण हैं। हमारे शरीर में इन विभिन्न खनिज लवणों का सामूहिक वजन, शरीर के वजन का करीब चौथाई है। शरीर में नये रक्त के निर्माण और तंतुओं के गठन एवं हृदय और स्नायु के परिचालन में हम खनिज लवण का होना नितांत आवश्यक है। यह हमारे शरीर के लिए इतना अधिक जरूरी है कि केवल उन्हीं 4 द देकर सभी कुछ खाय जाय तो भी तीस दिन से अधिक जीना दुर्भर हो जाए। कुछ कुत्तों को इन लवण से रहित भोजन खिलाकर देखा गया है कि ऐसा करने पर 26 से 36 दिन के भीतर वे मर गये।

डॉ० संमुएल मारीसन के मतानुसार, जब इसमें से किसी एक या अधिक तत्व की कमी होती है तो कष्ट होता है। सभी खनिज लवण

शरीर को मिलत रहे, इसके लिए अपेक्षित है कि सभी तरह की फल-सब्जियाँ उचित मात्रा में खायी जाएँ। उदाहरण के लिए कर्हें लोहा-पालक में भी है और पातगोभी में भी। दोनों भिन्न स्वाद की सब्जियाँ हैं। अतः सभी खाद्य पदार्थ पात रहने के लिए अपेक्षित है कि खाने के पदार्थों में नित्य परिवर्तन किया जाता रहे। एक चीज बराबर खाते रहना स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है।

उपरोक्त भूमि का परीक्षण करने पर मानवी शरीर के लिए कुछ उपयोगी आवश्यक तत्वों का पता लगा है। शरीर को पूर्ण स्वस्थ और मजबूत हालत में रखने के लिए इन तत्वों का पर्याप्त मात्रा में मिलते रहना बहुत जरूरी है। इन्हीं से हमारे इस कोमल और मुदर शरीर की रचना हुई है।

भोजन में खनिज लवण का महत्व

मनुष्य के शरीर—रक्त नाडियाँ, पेशियाँ, ग्रन्थियाँ, मस्तिष्क अस्थियाँ, हृदय आदि—का विभिन्न खनिज द्रव्यों का सहारा निर्मित हुआ है। दिन रात अविराम गति से चलने वाली मशीन की तरह ये शारीरिक अंग भी बराबर गतिमान रहते हैं। यदि इन्हें नियमित रूप से पोषण न प्राप्त हो तो इनकी सक्रियता कम ही नहीं हो जाती, समाप्त भी हो सकती है। इसलिए शरीर के इन अंगों को अगर जीवन-यात्रा समाप्त होना का पहले ही जवाब देना से रोकना है, तो उनका पुनः निर्माण होना, उन्हें शक्ति सम्पन्न कर पूर्व स्थिति में लाना अत्यंत आवश्यक है। यह काय खनिज द्रव्यों की प्राप्ति में ही सम्पन्न हो सकता है, जिनसे यह अंग आरम्भ में बने हैं।

जब आपके शरीर को खनिज द्रव्यों की प्राप्ति नहीं होनी, शरीर के कोषाणुओं की खनिज द्रव्यों की भूख नहीं मिट पाती, तो आप अक्षय होना जसा अनुभव करने लगते हैं और आपका शरीर क्रमशः गिरावट पड़ने लगता है। यह शक्तियुक्त आहार में खनिज द्रव्यों की कमी का लक्षण है। यह खतरों की घंटी है जो यह सूचित करती है कि शरीर की भीतर ही हालत ठीक नहीं है कहीं कोई गड़बड़ जरूर है।

अगर आप समय रहते इस संकेत पर खतरों की घंटी पर ध्यान नहीं देने, तो बाद में इसका परिणाम भयंकर रूप से सामने आ सकता है। यह शक्तियुक्त क्रमशः बढ़कर अनिद्रा रक्तभाव, भयंकर दायरोग तक का रूप धारण कर सकता है। विपाकत गलगड, दातों का क्षीण पड़कर गिर जाना, पाचन शक्ति का मंद हो जाना, अस्थि-संधियों का

कड़ा पड़ जाना आदि विकार तो इनके अभाव में बड़ी आसानी से हो सकते हैं। त्वचा, बाल, नख आदि भी मर होकर निर्जीव हो जाते हैं। यहाँ तक कि और ज्यादा हालत बिगड़ने पर अत म यह मृत्यु का भी कारण हो सकता है।

पोषणशास्त्र की दृष्टि से शरीर के मुख्य खनिज सघटक हैं पाटाश सोडा चूना तथा लौह। मग्नसिया तथा शारीरिक जय सघटक खनिज पदार्थ चूना और लौह से इतने सम्बद्ध हैं कि यदि इसका ध्यान रखा जाये कि भोजन में ये तत्व पर्याप्त रूप से उपलब्ध हैं तो संभवत किसी भी खनिज लवण की कमी का अनुभव न हो पायेगा।

बच्चा तथा वयस्क के शरीर सघटक का अंतर—चेमीकर जीटुग के अनुसार नवजात शिशु के शरीर में जल का अंश 7५ प्रतिशत होता है। बढ़ते हुए बच्चे को काफी मात्रा में जल की अपेक्षा होती है। शिशु को चाहिए किमी रूप में वयो न हो अपन वजन का 1/7 जल अपक्षित होता है। इसमें से अधिकांश वह अपने भोजन से प्राप्त करता है। वयस्क का भोजन तथा पेयों के माध्यम से अपन वजन के 1/30 भाग पानी की अपेक्षा होती है।

शिशु की मुलायम हड्डी में 2.24 प्रतिशत चूना होता है और 19 वर्ष के बालक के शरीर में उससे तीन गुने से अधिक।

शिशु के रक्त में श्वेत कोषा वयस्को की अपेक्षा कहीं अधिक होते हैं।

शशवास्था और वयस्कता प्राप्ति के बीच विभिन्न अंगों के माप में बड़ा महत्वपूर्ण परिवर्तन होते हैं। शिशु की अपेक्षा वयस्क का मस्तिष्क 4 गुना बड़ा होता है हृदय 12 से 13 गुना बड़ा होता है और फेफड़ा 20 गुना बड़ा होता है।

वयस्क मनुष्य के शरीर का रासायनिक सघटन

डा० जान हार्वे केत्लाग ने इसका विवरण अपनी पुस्तक 'द न्यू डायटेटिक्स' में निम्नानुसार दिया है

तत्व	प्रतिशत	150 पौंड वजन वाले व्यक्ति में
आक्सीजन	65	97.5 पौंड
माबन	18	27.0 ,
हाइड्रोजन	10	15.0 ,
नाइट्रोजन	3	4.5 ,

कल्मियम	2	3 0	"
फास्फोरस	1	1 5	"
पोटाशियम	0 35	8 4	औस
सल्फर	0 25	6 0	"
सोडियम क्लोराइड	0 15	3 6	"
मग्नेसियम	0 05	1 2	'
लोह	0 004	0 1	"
आयोडीन			
बोरोरीन			
सिलीकॉन	अत्यल्प मात्रा		

जन्म (जिंक)

विभिन्न खनिज लवणों को 5 वर्गों में विभाजित किया सकता है —

- | | |
|---|-------------|
| 1 अस्थि निर्माण तथा शरीर वृद्धि के लिए | 1 कल्मियम |
| 2 अम्ल का संतुलन बनाय रखने के लिए | 2 फास्फोरस |
| 3 रक्त निर्माण के लिए | 1 सोडियम |
| | 2 पोटाशियम |
| | 1 लोहा |
| | 2 तांग |
| | 3 कोबाल्ट |
| 4 आमाशय में आमाशयिक रस के निर्माण में सहायक | 1 बोरॉरीन |
| | 2 आयोडीन |
| | 3 प्लारिन |
| 5 हार्मोन के उत्पादन में सहायक | 1 मग्नीसियम |
| | 2 मग्नीज |
| | 3 जस्ता |
| | 4 मंगक |

भोजन में अपेक्षित खनिज लवण

उपरोक्त भूमि में उत्पन्न होने वाले खाद्य पदार्थों और मनुष्य में भी जल और वन के साथ खनिज लवण के निम्नलिखित सालह तब पाए जाते हैं

ऑक्सीजन, कार्बन, हाइड्रोजन, कैल्सियम, फास्फोरस, बोरोरीन, नाइट्रोजन, मग्नीसियम, सल्फर, प्लारिन, सोडियम, पोटाशियम, लोहा, सिलीकॉन, आयोडीन और जिंक। इन लवणों का मुख्य कार्य पाचन को

मुधारना रोगो से मुक्ति दिलाना, अस्पियो, स्नायु तनुओ एय नाडो के द्रोँ का गठन करना, रक्त को शुद्ध करना, भोजन का स्वादिष्ट बनाना तथा शारीरिक शक्ति को बढ़ाना आदि है।

ये मूल तत्त्व प्राय सभी खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं किसी में अधिक और किसी में काई कम रहना है। स्वस्थ बन रहने के लिए इन तत्वों का शरीर को उपलब्ध होते रहना चाहिए। आप आवश्यकतानुसार खाद्य पदार्थों में मूल तत्वों से, इसके लिए उपरोक्त वर्णित तत्वों का नीचे विवरण दिया जाता है।

1 ऑक्सीजन (Oxygen)

महत्व—हवा का सबसे महत्वपूर्ण सरवक है। यह रक्त को शुद्ध करती है और माद रखें कि शुद्ध रक्त ही शरीर का जीवन है। यह शरीर में गर्मी और चूमकीय शक्ति उत्पन्न करती है। महा शरीर में उरसाह और काम की इच्छा उत्पन्न करती है और रक्त के भीतर जो ग दगी होती है, उसे जलाकर स्वास्थ्य को अच्छा बनाती है।

प्रमाद से रोग

शरीर को आक्सीजन पूरा पूरा न मिलने के कई बड़े कठार प्रभाव मानव शरीर में दसे जाते हैं। आक्सीजन की अति कमी के परिणाम स्वरूप हृदय की गति बंद हो सकती है। इसकी कमी रक्तचाप उच्च कर देता है, मासपेशिया कमजोर हो जाती हैं, गुर्दा कष्ट दन लगता है और वमने तलछट सी बठन लगती है। इसके अभाव में खून पीला हो जाता है, शरीर में कमजोरी उत्पन्न हो जाती है। इसकी कमी होने पर मनुष्य का स्वास्थ्य नहीं टिक सकता, रक्ताल्पता आदि रक्त संबंधी कई रोग हो जाते हैं और मनुष्य शक्तिहीनता, सुस्ती नराश्य आदि का शिकार हो जाता है। शरीर को काफी मात्रा में ऑक्सीजन न मिलने पर शरीर में सुस्ती आना आरम्भ हो जाता है, जुकाम का प्रकोप हो जाता है और धीरे धीरे जुकाम से खासी और फिर खासी से तपेदिक का रोग आ घेरता है।

आखिर तपेदिक क्या है ? आक्सीजन की कमी का परिणाम। श्वसने में फेफड़ आक्सीजन के भूखे होते हैं। इसलिए डाक्टर पुरानी खासी और तपेदिक के रोगिया को पहाड़ पर जाकर रहने का निर्देश करते हैं, क्योंकि वहाँ घाँस के वृक्षों के जंगलों में अधिक से अधिक आक्सीजन होती है। जो लोग प्रातः काल टहलने सर करन जाते हैं खुले मदान

ये और पहाड़ों में समय व्यतीत करते हैं नगे वदन घुप स्नान करने के साथ गहरी सास लेते हैं, वे जुकाम खासी, नजले व तपदिक के रोगों से हमेशा बचे रहते हैं।

यह तत्व आनन्दवृद्धि करने वाला, उत्साहवद्धक, आशा वतावद्धक है और शरीर के डाइमो के रूप में काम करता है। आक्सीजन रक्त-प्रवाह को बढ़ाता है मासपेशी प्रणाली में उत्तेजना लाता है और मस्तिष्क में अधिक काम करने का उत्साह भरता है।

उपयोगिता

हवा में यह गस 20.9 प्रतिशत होती है। यह गस एकदम साफ रंगहीन होती है। इसमें न स्वाद है न गंध। जलन के लिए और श्वास के लिए यह आवश्यक है और पौधों तथा प्राणियों दोनों के जीवन के लिए अनिवार्य है। हमारे शरीर में शक्ति उत्पन्न करने के लिए यह अत्यावश्यक पदार्थ है। श्वास द्वारा अन्दर पहुँचने पर हमारा रुधिर इस अपन में शक्ति कर लेता है। रुधिर के साथ जब शरीर के विभिन्न अंगों की कोशिकाओं में यह गस पहुँचती है, तो आक्सीकरण की क्रिया द्वारा शरीर को ऊष्मा और ऊर्जा प्रदान करती है। प्रत्येक मनुष्य प्रति दिन लगभग 1 किलोग्राम आक्सीजन खर्च करता है। यदि औसत आदमी का वजन 160 पाँड हो तो उसके कोषाण में 90 पाँड आक्सीजन होगा।

प्राप्ति के साधन—यह तत्व कल्सियम, लौह, फास्फोरस और सल्फर के साथ मिलकर शरीर की हड्डियों, दाता, मांस, त्वचा रक्त आदिके निर्माण में योग्य होता है। शुद्ध हवा में सास लेने से इसकी प्राप्ति होती है। ताज फल अगूर सेब तरबूज, नींबू सतरे तथा रमदार सब्जियाँ, हरी मिर्च और प्याज से भी यह तत्व प्राप्त किया जा सकता है।

2 कार्बन (Carbon)

महत्त्व—शरीर के विभिन्न अंगों के सुचारू रूप से कार्य करने के लिए कार्बन एक जरूरी तत्व है। इसका अभाव होने पर मनुष्य के शरीर में सुस्ती और मूढ़ता आ जाती है और उसमें किसी तरह की उन्नति करने की उमंग नहीं रहती। यह आक्सीजन और सिलीकोन से मिलकर दाता त्वचा, बालों, नखों आदि की बनावट में सहायक होता है।

प्राप्ति के साधन—गिरियाँ विशेषतः यादाम की, जतून, अजीर, नाशपाती, मलाई, पनीर, मक्खन, कन समेत चावल, चोकर समेत गेहूँ का आटा आदि में यह तत्व विशेष रूप में पाया जाता है। जितना

अधिक काबन लिया जाए उतना ही अधिक आक्सीजन लिया जाना जरूरी होता है। यदि काबन अधिक मिले और आक्सीजन कम तो मासपेशिया ढीली और कमजोर होंगे।

3 हाइड्रोजन (Hydrogen)

यह एक ऐसा तत्व है जिसकी अपेक्षा हर कोषा नाडी, टिशु (ऊतको) और रक्त की हर बूद को होती है। यह प्राणदायक रसायन है।

महत्व—भस होने के कारण यह जल और हवा से बहुत हल्का होता है, सब जगह प्रविष्ट हो जाता है और भस के निकास में विशेष रूप से सहायक होता है। यह शरीर के लिए आवश्यक रस पदा करता है। यदि शरीर को मौका मिला तो इसकी मदद से प्रत्येक कोषाणु की सफाई हो जाती है। यह शरीर को ठण्डा रखना है, उसे जलन और दद से बचाता है। यह रक्त में भसों के कारण हुई उत्तेजना शांत करता है, पसिने वाली ग्रथियों को क्रियाशील बनाता है। इसके नियमित रूप से मिलते रहने से मनुष्य नौजवान और कम उम्र का जान पड़ता है। जिन लोगों की गति को भविष्य के लिए सजोकर रखने की प्रवृत्ति होती है वे हाइड्रोजन प्रधान व्यक्ति होते हैं।

इस तत्व की कमी के फलस्वरूप व्यक्ति एग्जीमा का शिकार हो जाता है, उसका मोटापा बढ जाता है और कभी कभी दुबला हाने लगता है। गला सखने के फलस्वरूप सास लेने में भ्रम पडने लगता है। त्वचा सूखी व खुरदरी हा जाती है। उसमें जलन व खुजलाहट पदा हो जाती है। पर ध्यान रहे कि हाइड्रोजन की कमी और आधिक्य दोनों ही स्थितिया शरीर की प्रणाली में गडबडी उत्पन करती ह।

प्राप्ति के साधन—यह आक्सीजन सोडियम और आयोडीन से मिलकर रक्त और कोषाणुओं का निर्माण करता है। यह नारंगी सतरा नीबू अमूर, अननास, गाजर, गोभी टमाटर, जल प्रधान हरा तरकारियो आदि से प्राप्त किया जा सकता है।

4 कॅल्सियम (Calcium)

कॅल्सियम अनि महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह भोजन को इस रूप में प्रभावित करता है कि हमारे प्रणाली उसके तत्व का उपयोग कर सक। शरीर में जितन भी खनिज लवण हैं, उनका आधा कॅल्सियम होता है। शरीर में 99 प्रतिशत कॅल्सियम का भाग दानों और हड्डियों

मे रहता है, बाकी का एक प्रतिशत भाग रक्त आदि में रहता है ।

महत्त्व—इस साधारण चूना भी कहत है । यह रक्त के निर्माण और उसे जमान के काम आता है । यह हड्डियों और दातों का बनाता है और खन का नलिया की दीवार को मजबूत करता है । सहन शक्ति, अच्छी स्मरण शक्ति काम करने का साहस और शक्ति का दारोमदार रक्त में चून की उचित मात्रा पर ही है । चूना ही लौह को लाल रक्त में चून बनाने में सहायता देता है । हड्डियों की मजबूती, पशियों की पुष्टता और नाडिया की शक्ति के लिए यह विशेष रूप से आवश्यक होता है । भोजन का पचान और गुर्दे, जिगर तथा जंय अंगों की क्रिया में इसका विशेष योग होता है । शरीर में या बाहर हान वाले फोड़ों का भरन का काम यही करता है । खून की कमी का दूर करन के लिए भी यह आवश्यक हाता है । हड्डियों और फेफड़ की बीमारी में यह बहुत लाभकारी होता है ।

अभाव से रोग—शरीर में कैल्सियम तत्र स्वास्थ्य एव दीर्घायु का मूलाधार है । पायरिया से लेकर क्षय तक की बीमारियाँ कैल्सियम के अभाव से होती हैं । जब किसी कारण से रक्त में कैल्सियम की मात्रा कम हो जाती है, तो उसके परिणाम बहुत शीघ्र दीख पडने लगते हैं—हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं, खून बहना शुरू हो जाता है और खून जमान का गुण कम हो जाता है जिससे रक्त-आव बंद होन में नहीं आता । जिस मनुष्य के शरीर में कैल्सियम की मात्रा जितनी अधिक होती है, उतना ही वह शक्तिशाली एव दीर्घायु होता है ।

डा० मक कोलम के मतानुसार, कैल्सियम की कमी होने से शरीर का बढाव कम होना है, आँतों में सूजन, पेशी-तनाव सूखा राग हो जाता है और समय से पहल मृत्यु हो जाती है । इसकी कमी रोग राक्त की दारौरिक शक्ति को बढन नहीं देती है ।

उपयोगिता—गभवती स्त्रियों को कैल्सियम की बहुत आवश्यकता रहती है, क्योंकि गर्भ में पुष्ट होते हुए शिशु के निर्माण के लिए कैल्सियम ही सबसे अधिक आवश्यक तत्व है । जन्म के पश्चात् भी बच्चे की माँ के दूध के रूप में, शिशु बड़े परिमाण में कैल्सियम ग्रहण करता है । बचपन में बालकों के विकास के लिए इस तत्व की आवश्यकता सबसे अधिक है । जो बालक देर से चलना सीखते हैं और जिन बच्चों के दात देर से निकलते हैं तो तुरन्त समझ लें, कि उनके शरीर में चून की कमी है ।

प्राप्ति के साधन—कैल्सियम को पचान के लिए विटामिन 'ड' की

बहुत जरूरत होती है। यह फास्फोरस, मँगनीसियम, सिलीकान और क्लोरीन से मिलकर हड्डियों और दातों की बाढ़ में सहायक होता है। यह तत्व पासक, शलजम, गाजर, मटर, लाल चोलाई, बघुआ, नारंगी, नीबू मूली, सलाद, बदगोभी, दूध, मलाई, दही, मक्खन, छाछ, लस्सी, पनीर, अंडा, मछली, बादाम, पिस्ता, मूंगफली, अलरोट, सेब, प्याज लहसुन, टमाटर, नीरा, गुण, तिल, समग्र अनाज व अम्ल वाले फलों में पर्याप्त मात्रा में मिलता है। चाकर समेत आटा में भी भरपूर कल्सियम होता है।

5 फास्फोरस (Phosphorus)

यह तत्व हमारे शरीर में प्रोटीन के साथ मिला हुआ, शरीर के कोषाणुओं में पाया जाता है। यह कोषाणुआ, तंतुआ और मस्तिष्क में विशेष रूप से रहता है।

अभाव से हानि—यदि इसकी शरीर में कमी हो जाए तो थकान जल्दी आती है और रक्त का रजक तत्व कम हो जाता है। शरीर को मानसिक थकावट की अनुभूति होती है। मस्तिष्क कमजोर हो जाता है और स्मरण शक्ति कमजोर हो जाती है। बाल झड़न और सफेद होना लगते हैं तथा अनिद्रा रोग हो जाता है। इस तत्व के अभाव या कमी से शरीर की अस्थियां परिपुष्ट नहीं हो पाती और शरीर दुबल हो जाता है।

महत्त्व—उच्च बौद्धिक सक्रियता के लिए तथा स्पर्श, स्वाद आदि इंद्रियों के सम्यक् काय के लिए इस तत्व की आवश्यकता होती है। यह नाडी मडल के कोषाणुओं का पोषण करता है तथा शरीर के अस्थि-पजर को भी दृढ़ करता है और उसमें एक लचीलापन भी रखता है। हृदय की क्रिया को प्रभावित करने वाली नाडी के लिए यह बहुत आवश्यक है।

डॉ० शुक्लदेव प्रसाद सिंह के अनुसार मानव रक्त में 100 ग्राम में 20 से 50 मिली ग्राम तक फास्फोरस है। रक्त में यह ग्लिसरो फास्फेट के रूप में मिलता है। फास्फो प्राटान के शरीर में निर्माण के लिए रक्त की अम्लता और क्षारता में सतुलन के लिए, बसा को शरीर के विभिन्न भागों में यातायात और मांसपेशियों तथा आत की सक्रियता के लिए फास्फोरस की जरूरत पड़ती है।

शरीर के कोषाणुओं के लिए भी फास्फोरस अनिवार्य रूप में आवश्यक है। मस्तिष्क, नाडी संस्थान और निःस्रोत ग्रन्थियों में यह

अच्छी मात्रा में रहना है। कोषाणु के चेतन-केन्द्र, विशेषकर बढ़ते हुए तंतुओं में यह काफी मात्रा में रहता है। यह बच्चों के लिए अनिवार्य आवश्यक है। दरअसल बच्चों को फास्फोरस की, मा-बाप से अधिक रोज 12 से 14 ग्राम तक की आवश्यकता रहती है। युवक के लिए उपयुक्त मात्रा 1 ग्राम रोज है। माताओं को तो गभ-वहन करते समय कम-से कम 25 प्रतिशत और स्तनपान कराते समय 50 प्रतिशत अधिक इसकी आवश्यकता पड़ती है।

उपयोगिता—फास्फोरस जीवन को धारण करने वाला रासायनिक पदार्थ है। आप जब भी कुछ विचार करते हैं फास्फोरस खर्च करते हैं। यह 'न्यूरस्योनिया' की स्थिति से बचाता है। हड्डी, दिमाग और रक्त के लाल कोषाणुओं के निर्माण में यह तत्वों को सहायक होता है। यह मनुष्य में एकान नहीं आने देता। हर व्यक्ति को, जो दिमागी काम करता है, या निचे कमरे में बठकर काम करना पड़े, उसे इनकी अपेक्षा होती है। यह दिमाग के कोषाणुओं का निर्माता है। इसके अभाव में दिमाग 'कोलेप्स' कर जायेगा। यह नाडियो को उत्तजित करता है। विशेष रूप से सिम्पथेटिक सिस्टम को। रचनात्मक प्रवृत्ति वाले बुद्धिमान और गहन चिन्तन करने वाले व्यक्ति में फास्फोरस का आधिक्य होता है और इसी कारण वह किसी भी समस्या को मुलज्ञा पाने में समर्थ होते हैं। यह स्पष्ट कल्पना देता है और व्यक्ति को ख्याति प्राप्त कराने में समर्थ है। यह नाडी-मण्डल और दिमाग का टानिक है और मनो का अच्छी रोशनी देता है।

'डॉ० वास ए० टाइरेल के अनुसार, इस लवण से इन्द्रिया अपना काम उत्तमता से करती हैं घमनियों में रक्त का संचार सुचारु रूप से जाता है। शरीर की अस्थियों का ढांचा सुदृढ़ रहता है तथा बाल काले और घमकीले बने रहते हैं।

प्राप्ति के साधन—यह सोडियम, कार्बन, ऑक्सीजन और गंधक के साथ मिलकर काम करता है। अन्न के आवरण में यह विशेष रूप से रहता है। यह उपयोगी तत्व सलाद, पालक, गाभी, टमाटर, लहसुन, प्याज, खीरे, मूली, गलजम गाजर गिरी, अजीर सब सतरा, अम्ल वाले फलों आदि में अच्छी मात्रा में मिलता है। चोकर समत आटा, बणयुक्त हाथ का गुटा चावल, बादाम, अण्डा, पनीर, दूध, तरबूज आदि भी इसे प्राप्त करने के अच्छे साधन हैं। चूँकि अनाजों में फास्फोरस तो अच्छी मात्रा में रहता है पर कल्सियम इनका नहीं रहता, इसलिए उनके साथ फल और तरकारिया भी खायी जाए, ताकि दोनों

मिलकर स्वास्थ्य को बढा सके ।

6 क्लोरीन (Chlorine)

यह खाद्य गम शरीर के जोडो और पेशियो को मलरहित कर उन्हें साफ सुधरा रखती है । शरीर को साफ करने वाले इस पदार्थ को लोग 'शरीर का धोबी' भी कहते हैं । यह शरीर की नमी को सोखती है और इस रूप में शरीर को गदगी साखकर कोषा को स्वच्छ बनाती है । शरीर को विषमुक्त रखती है ।

महत्त्व—यह पाकस्थली के पाचक रस (हाइड्रोक्लोरिक एसिड) के लिए आवश्यक है । यह भोजन के पाचन में भी सहायता करता है । भोजन में इसके खान का प्रमाण रक्त पर भी पडता है । यह मोटापा नहीं आने देती और शरीर के वजन को सतुलित रखती है । यह जोडो और नसा को लचीला बनाती है ।

प्राप्ति के साधन—सूखी मटर, गाजर दूध पनीर नारियल मूली पालक केला गेहूँ पत्ता गोभी खीरा, प्याज, अनार टमाटर नींबू आदि में इस खाद्य गम की प्रचुरता होती है । यह नाइट्रोजन, आक्सीजन गंधक और सोडियम से मिलकर काम करती है ।

7 नाइट्रोजन (Nitrogen)

महत्त्व—हम जो हवा सास में लेते हैं, उसमें 4/5 भाग नाइट्रोजन होता है । यह तत्व सभी तरह के प्राणियों में पाया जाता है । इसके अभाव में उसका अस्तित्व भी नहीं रह सकता अर्थात् जीवन ही समाप्त हो जाएगा । जिस हवा को हम सास से ग्रहण करते हैं उसे यही घोलती है । मस्तिष्क, हडिडिया और पेशियो के कोषाण इस तत्व के अभाव में क्षीण हो जाते हैं । इसकी कमी होने पर शरीर का ताप बढ जाता है और प्रदाहब्रय पीडा होने लगती है तथा मांस जीण होकर अपना रूप और यौवन शक्ति खो देता है ।

घसे अकेला नाइट्रोजन सशक्त अगो को कमजोर बनाता है, पर जब यह ऑक्सीजन से मिला होता है तो उसे ग्राह्य बनाता है । यह सशक्त कोषा निर्माता तथा 'विटलाइजर' है ।

प्राप्ति के साधन—जब खाना हुआ भाजन पचता है तो यह लवण उसमें परिवर्तित रूप में पाया जाता है । यह गम के रूप में नाक द्वारा तथा भोजन के तत्वों में मिश्रित होकर शरीर में पहुचती है और लाभ पहुचती है ।

यह तत्व गहरी सास, हरी पत्ती वाली तरकारियो, फलिया, दूध, पनीर, बादाम, दातो व गिरियो से प्राप्त किया जा सकता है।

४ मैगनीसियम (Magnesium)

महत्व—यह खनिज लवण शरीर में ताजगी व स्फूर्ति लाने वाला है। यह शरीर में ठंडक लाता है, पूरी नींद आन में सहायक होता है, रेचक है टट्टी साफ लाता है, त्वचा साफ करने में सहायक है। यह त्वचा में झुरिया नहीं पडने देता बेचनी और चिंता दूर करता है और अगो तथा मासपेशियो में लचीलापन लाता है। यह मस्तिष्क को उत्तेजना और भावावेश होने वाले प्रदाह से बचाता है। यह तत्व आहार से प्राप्त चिकनाई को काम में लाने में सहायक होता है। भोजन में इसकी उपस्थिति से व्यक्ति का नाडी मडल पर अच्छा नियंत्रण रहता है। त्वचा में तिलार और स्नायुओं में कायकुशलता इसके फल स्वरूप होती है।

फास्फोरस और कल्सियम के साथ मिलकर यह हड्डिया, दातो और खोपडी को मजबूत करता है। यह मस्तिष्क और नाडी मण्डल का पोषण करता है।

उपयोगिता—मनुष्य का साधारण विकास इसकी उचित मात्रा पर निर्भर है। जिन व्यक्तियों में इस तत्व की कमी होती है, उनका शरीर कडा पड जाता है और सधिया चटखन लगती हैं, उनमें पीडा उत्पन्न हो जाती है और शरीर यत्र ठीक तरह से नहीं चल पाता। जिस आदमी का मिजाज चिडचिडा है, उसे मैगनीसियम की जरूरत है। इसकी कमी से चम रोग और जस्थि रोग होते हैं। शरीर में सुस्ती आती है। कुछ लोग में अस्थिबन्धन और मासपेशियों में भंगुरना आ जाती है। उसके फलस्वरूप उन्हें हडिया या फटने की शिकायत हो जाती है। मैगनीसियम ऐसी स्थिति नहीं आन देता और यदि आ गयी हो तो उसे अच्छा करता है। मासपेशियो और जोडो में तनाव की स्थिति मैगनीसियम की कमी का द्योतक है। कब्ज में इसकी अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में अपेक्षा होती है।

प्राप्ति के साधन—अनाज, जो गेहूँ, बाजरा व जई तथा फल और तरकारिया इसके मुख्य साधन हैं। फलों में यह अजीर अमूर, सतरा, खजूर, जखरोट, आलू बुधारा, रसभरी, सेब, टमाटर नींबू खट्टे बेर, नारियल, बादाम में पाया जाता है। सब्जियो में पालक, बदगीभी आलू, गाजर तथा बकरी के दूध, अण्डा, पनीर, मुर्गा तथा क्लेजी में

पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसकी दैनिक आवश्यकता 300 से 400 मिलीग्राम तक होती है।

9 गंधक (Sulphur)

महत्त्व—वाल, नख तथा पशिया इस तत्व की सहायता से बनती हैं। यह सौंदर्य प्रदायक है, प्रेरणादायक है, बालों को चिकना बनाता है। रोगों के शरीर प्रवेश में अवरोध उत्पन्न करता है, पित्त को स्वस्थ करता है। शरीर स्थित गंदगियों को निकालकर फेंकता है और यकृत को पौष्टिक तत्वों के ग्रहण करने में सहायक होता है। यह शरीर के क्षत भाग की मरम्मत करता है और उसे सक्रिय बनाकर विजातीय पदार्थ निकाल फेंकने को वाध्य करता है। यह खून को साफ करता है। यह नाड़ी में नयी शक्ति देता है। रीढ़ की हड्डी, यकृत गुर्दा आँख और नाड़ी-मडल ठीक से काम करें इसके लिए यह अपेक्षित तत्व पदु चाया करता है। गंधक शरीर में फास्फोरस का प्रभाव कायम रखती है और अधिक मानसिक उत्तेजना से बचाती है। यह खनिज लवण वालो नाखून और त्वचा के लिए हिनकर है। इसकी कमी से त्वचा के रोग गठिए का दद पदा हो जाता है तथा यकृत कडा पड जाता है।

प्राप्ति के साधन—यह तत्व सरकारियों में—कचूवर, गाजर, टमाटर प्याज, मूली, पातगोभी फूलगोभी लहसुन, शलजम सेम की फली में तथा फल में सब, सतरा, अननाम आदि में और भूगफली, मसूर अण्डे काजदा पनीर, बादाम में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। भोजन में प्रोटीन उचित मात्रा में हो तो इसका अभाव नहीं रहता है।

10 फ्लोरीन (Flourine)

फ्लोरीन खनिज फ्लोराइड के रूप में, मुख्यतः हड्डियाँ और दातों में पाया जाता है। यह दातों को विकारों से बचाती है। दातों के ऊपर के चमकीले सफेद एनामल को यह मजबूत करती है और उनको ऐसा बना देती है कि दातों के बीच में अटक हुए भोजन के कणों से बने हल्के आगनिक अम्लों का प्रभाव न पड़े।

महत्त्व—यह तत्व यौवन को बनाए रखने वाला है। बुढ़ापे में हड्डियों को क्षीण होने से बचाने में यह खनिज सहायक होता है। रीढ़ की हड्डी और आँख के तारों के लिए यह आवश्यक है। नखों वाल व त्वचा के स्वास्थ्य के लिए भी इस तत्व की प्राप्ति होनी चाहिए यह कल्सियम, पोटेशियम, वावन व ऑक्सीजन के साथ मिलकर काम

करता है। यह सिलीकोन के साथ मिलकर हड्डियों को विद्युत देना है।

प्राप्ति के साधन—यह स्वच्छ पानी, पनीर, बादाम अंडे, गाजर, चुबंदर, टमाटर, पालक, बकरी का दूध, पातगोभी, फूलगोभी, सहसुन आदि से प्राप्त किया जा सकता है। इसकी शरीर को अत्यल्प मात्रा में जरूरत होती है।

11 सोडियम (Sodium)

यह क्षार तत्व प्रदान करने वाला खनिज है। यह पाचक, रक्त-शोषक तथा रसायन खनिज है। यह व्यक्ति को मूडी होने से रोकता है तथा शरीर को लौह के सदुपयोग में सहायक है।

महत्त्व—रक्त का गोघन करने और उसकी वायु शक्ति बढ़ाने के लिए यह तत्व आवश्यक है। जिस व्यक्ति को उचित मात्रा में सोडियम उपलब्ध होता है, वह व्यक्ति बड़ा सजीव होता है। वह अच्छा नतक होता है, शरीर संचालन में दक्ष होता है खिलाडी होता है और उसकी हर मामूली में 'रिदम' और समीत होता है।

उपयोगिता—यह जमकर बड़ी हो जान वाली वस्तुआ (पयरी आदि) का घुलाकर शरीर से बाहर निकालता है। गुदों और जिगर का पथरियों और हड्डियों के जोड़ा में से बोरिक एसिड का पिघलाकर बाहर निकालता है। शरीर में से खटास को हटाता है। इसलिए डाक्टर बढहजमी और खट्टी श्कारो में सोडा खिलाने हैं। ध्यान रहे कि पचास प्रतिशत से अधिक रोग शरीर में खटास (अम्लता) बढ़ने से पदा होते हैं। इसलिए खटास को दूर करने वाले सोडियम खनिज सवण का काफी मात्रा में रक्त में होना बहुत जरूरी है। यही मास पथियों को मजबूत और अगो को घुस्त बनाना है। यह रेचक है और हाजमा को तेज करता है।

अभाव से हानि—यह शरीर के रासायनिक रचना में महुरता साना है। शरीर को उचित मात्रा में सोडियम न मिलने पर शरीर में 'टिनु साधारण स्थिति में नहीं रहे जाते तथा सभी अवयवों की—विशेष रूप से श्वेत निधानन वाली ग्रंथि की स्रवण क्षमता घट जाती है। स्टाच, रोटी, खाद्यान, नाल जब अपग्बनित दगा में पट में पहुँचते हैं और सोडियम की कमी भी हावी है, तो व्यक्ति 'अजीर्ण' का शिकार हो जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि गाल स्रष्टर प्रदेश में तथा यष्ट के आसपास व्यक्ति पीडा का अनुभव करता है।

इस अवस्था में 'पैन्क्रियाटिक' स्त्रवण को, यह भी काय करना पड़ता है, जिसे पाचक के प्रथम 'स्टेज' में मूल्य म ही हा जाना चाहिए था। सोडियम की कमी के कारण पाचक रस व धूक में कमी रहती है और उम स्थिति में वह पेट में नहीं पहुँचता है। इसका नतीजा यह हाता है कि पेट को अतिरिक्त थम करना पड़ता है।

डॉक्टर चास ए० टाइरेल के अनुसार, इस लवण की कमी से गुर्दे तथा मदे के रोग जैसे—मधुमह, अपच, पेट का फूलना, पित्त की कमी, पशिया की कठोरता, बहरापन तथा मोतियाबिंद आदि हो सकत हैं।

सोडियम का अभाव हमारे पाचन प्रणाली में गड़बड़ी उत्पन्न करता है। इस रासायनिक तत्व का प्रभाव रक्तप्रवाह शरीर के श्रवण, गला, पेट की दीवारों, प्लीहा तथा पैन्क्रियाज (पाचक रस प्रदायक उदर समीपस्थ ग्रंथि विशेष) पर विशेष रूप से पड़ता है। साधारण पाचन पर और शरीर द्वारा पोषण पर इसका बड़ा प्रभाव हान से भोजन में इस खनिज लवण का किंचित अभाव नहीं होना चाहिए। भोजन में सोडियम की कमी या अनुपस्थिति से शरीर का वजन कम हो जाता है, बदनहजमी हा जाती है और भूख कम लगती है। अति दीर्घकाल तक इसके अभाव के फलस्वरूप मुख की ग्रंथिया सबसे अधिक प्रभावित होती हैं।

प्राप्ति साधन—पूरे मानव शरीर में 0.1 प्रतिशत सोडियम है। यह तत्व मुख्यतः नारियल के पानी नारियल बादाम, सेब, पातगोभी, गाजर, प्याज पालक, टमाटर शलजम बर आदि अम्लमय पला में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इन्हें भरसक कच्चे ही खाया जाना चाहिए। इसकी दैनिक आवश्यकता 5-7 ग्राम होनी चाहिए। इसकी कुछ पूर्ति कम मात्रा में नमक खाने से भी हो जाती है।

12 पोटेशियम (Potassium)

महत्त्व—जिस व्यक्ति के शरीर में पोटेशियम का कोटा पूरा होगा, वह व्यक्ति पूण रूप से तन्दुरुस्त होगा। पोटेशियम दोषा को घटान तथा अल्काइन तत्वों की वृद्धि करने वाला है और 'एटीसेप्टिक' है। यह तत्व शरीर में रोगमुक्त रहने की क्षमता देता है तथा उमे रोग निवारण करने के लिए सक्षम बनाता है।

उपयोगिता—यही तीव्र क्षार शरीर की सफाई और बदन में विजली के समान चुस्ती लाता है। मासपेशियों और जोड़ों को मजबूत और लचकदार बनाता है। यह नाडी मडल को भी शक्ति प्रदान



किसी इमारत में लोहे के गड्ढे, सलाखें आदि मकान को मजबूत करती हैं इसी तरह लौहयुक्त खुराक हमारे शरीर को मजबूत बनाती है और रोगों के आक्रमण से सुरक्षित रखती है।

उपयोगिता—यह इच्छा शक्ति को दृढ़ और हृदय में साहस और कठिनाइयाँ का सामना करने की शक्ति उत्पन्न करता है। रक्त का लौहम फेफड़ों में ऑक्सीजन से मिलकर तन्तुओं में शक्ति पहुँचाता है। इसके सेवन से शरीर की जीवन शक्ति बढ़ती है, रक्त शुद्ध बनता है तथा रौंद्य की वृद्धि होती है।

अभाव में हानि—रक्त में इसका अभाव होने पर शरीर वायु से आक्सीजन ग्रहण नहीं कर सकेगा। इसका अत्यधिक अभाव हो जाना के कारण कभी-कभी मनुष्य का अंत भी हो सकता है। पर्याप्त लौह न मिलने पर गर्दें विकृत हो जाते हैं तथा इस कारण से और भी कई रोग शरीर को आघेदत हैं। हाथ पाव का ठण्डा रहना, चेहरे की पीला रगत, चिडचिडा मिजाज तवीयत गिरी-गिरी रहना, ये चिह्न प्रकट करते हैं कि शरीर में लौह तत्व की कमी है।

इसकी कमी से अवयवों के गठन में शिथिलता, शरीर की कमजोरी, थकान, भूख की कमी श्वास फूलना हृदय की धड़कन की शिकायत निस्तेज आँखें चेहरा पीला पडना, नाखून सफेद पडना और हाथ परो पर सूजन इत्यादि शिकायतें हो जाती हैं।

साधारणतया शरीर में लोहे की कमी न पडनी चाहिए क्योंकि यह नष्ट नहीं होता। धातुओं का क्षय और आक्सीजन का ग्वच निर्विकार रूप से आजीवन चलता रहना है, पर लौह के कण क्षण तंतुओं के साथ नष्ट नहीं होते, अपितु पुन शरीर उन्हें काम में ले लेता है। इसकी दैनिक आवश्यकता बहुत ही थोड़ी है जो उचित आहार से अपन-आप पूरी होती रहती है।

एक स्वस्थ वयस्क के आहार में लौह की मात्रा 20 मिलीग्राम प्रतिदिन हो ता कमी पडन की कोई आशका नहीं रहती। वसे बच्चा के लिए 10 मिलीग्राम तथा गर्भवती स्त्री के लिए 40 मिलीग्राम जरूरत शानी है। यह आक्सीजन मोडियम, हाइड्रोजन और फास्फोरस व मायमिनकर काम करता है। इसके पर्याप्त मात्रा में प्राप्त होने का अर्थ है—स्वास्थ्य, महत्वाकांक्षा, जीवन-शक्ति, सफलता और सुख।

प्राप्ति-साधन—यह तरत विभिन्न छिनके सहित दासी, अन्न निरहन व सूने भवों में पर्याप्त मात्रा में होता है। भयो, पालक, नोन, पुताना, बघुआ सरतज व साग, ककड़ी, राजूर, गता, गुड, सुरमानी,

किशमिश, अजवाइन, तोरी, गुवार की फली आदि भी इसकी प्राप्ति के साधन हैं। जैसे सोयाबीन, चावल की भूसी, फालसा, सेब, पपीता, चुकन्दर, बैंगन और मूंगफली में भी लौह कम ज्यादा मात्रा में पाया जाता है।

14 सिलिकन (Silicon)

महत्त्व—सिलिकन आनन्दित रखने वाला, आशावादी बनाने वाला कला के क्षेत्र में द्रुतगति देने वाला खनिज लवण है। यह बालों को बड़ा करता है आंखों की रोशनी बढ़ाता है तथा त्वचा का चमकीला बनाना है। यह सुनने और देखने की शक्ति बढ़ाता है। इससे त्वचा चमकीली बनती है।

उपयोगिता—इसमें कीटाणुओं को नष्ट करने की बड़ी शक्ति है। यह नाड़ी संस्थान को साधारण रूप से काय करने के लिए प्रभावित करता है। धरती की ऊपरी सतह पर उपलब्ध यह खनिज आयोडीन के साथ सक्रिय होकर वृद्धावस्था को रोकता है। कैल्सियम और फास्फोरस के साथ सक्रिय होकर दांतों में कड़ापन लाता है। बालों और नखा की वृद्धि के लिए गंधक के साथ मिला इसका योग आवश्यक होता है। यह अन्य तत्वों का संतुलन बनाये रखकर मस्तिष्क कैंसर, तपदिक आदि रोगों का निवारण तथा यौन अंगों को पुष्ट करता है। मन्द-रक्त संचरण, यकृत विकार, कब्ज आदि से ग्रस्त लोगों के लिए यह अति लाभदायक है। सिलिकन जिसे उपलब्ध है वह व्यक्ति यक्ष्मा, कैंसर तथा अन्य क्षयकारी रोगों से मुक्त रहता है।

अभाव से हानि—इस तत्व के अभाव से ग्रथिया विप से भर जाती हैं और नाड़ी संस्थान अपना काय साधारण रूप से नहीं कर पाता, जिससे शरीर में विकार का ढेर जमा हो जाता है। इससे निरोध शक्ति जाती रहती है और रोगों के लिए उपयुक्त क्षेत्र प्रस्तुत हो जाता है। गजापन और खराब नाखून सिलिकन की कमी को जाहिर करता है। इसकी कमी से त्वचा दांत तथा शरीर के तंतु अस्वस्थ हो जाते हैं। सुनाई व दिखाई भी कम देने लगता है।

प्राप्ति साधन—धरती में प्रचुरता के विचार से आक्सीजन के बाद इसी का स्थान है। यह रक्त के लाल कणों की निर्माण क्रिया तज करता है और आक्सीजन को वहन भी करता है। यह तत्व विभिन्न प्रकार के तणों, सलाद, पालक, पातगोभी, मूली, हरी मिर्च, मटर, गाजर, चुकन्दर, चोकरदार आटा, बादाम, अखरोट, मेव, अजीर तरबूज छिलका

सहित खीरा व पूरे जौ आदि में प्रचुर मात्रा में मिलता है ।

15 आयोडीन (Iodine)

महत्त्व—यह खनिज लवण ग्रथिया का ठीक रूप में रखता है । मस्तिष्क को शक्ति और मौलिकता प्रदान करता है तथा व्यक्ति को आत्मविश्वास देने वाला है । यह दिमाग खराब होने से बचाता है । नाडी-दौबल्य (नवस ब्रक डाउन) व गजापन नहीं आन देता और यौवन को बनाय रखता है । यह शरीर में सतुलन स्थापित करने वाला चीज है ।

उपयोगिता—यह दिमाग का बहुत सशक्त रत्नक है । परगानी व गलत विचारा को रोकता है । आयोडीन ग्रथिया को उत्तजित करता है वजन नियंत्रित रखता है आक्सीजन के उपयोग में वृद्धि करता है । यह क्लिष्टम और अथरक्त व लवणा को ठीक रूप में शरीर में काम धान में सहायक होता है ।

आयोडीन शरीर में ऐसे ही कार्य करता है जैसे टिककर आयोडान सदाखाना में । यह कीड़ों को मारता है घावा को साफ करता है और पीप पडन से रोकता है । यह शरीर में सक्रियता पैदा करता है, बालों का बढ़ाता है और उनकी काली रंगत कायम रखता है । यह मानसिक क्षय करने में सहायता देता है और नई युक्तियाँ सोचना सिखाता है तथा शरीर की विविध ग्रथियों का पोषण करता है ।

मनुष्य की गदन में महत्त्वपूर्ण थायरॉयड ग्रथि के आवरण में आयोडीन होता है । इसका एक औंस मात्र शरीर के लिए बस भर के लिए पर्याप्त है । थायरॉयड सभी ग्रथियों का राजा है और सबका नियंत्रण करता है । शरीर में वर्तमान सभी आयोडीन इसी ग्रथि में पाया जाता है । गदन और गले को विषाक्त होने से यही ग्रथि बचाता है तथा यौन शक्ति की रक्षा करती है । यदि ग्रथि सुस्त हो जाए तो शरीर और मस्तिष्क की समस्त कार्य करने वाली ग्रथियाँ सुस्त हो जाती हैं ।

अभाव के दुष्परिणाम—ग्रथियों के आवरण से निकलने वाले आयोडीन की मात्रा आपके रक्त में शरीर के करोड़ों भाग से भी कम होती है, पर अगर शरीर में इसका अभाव हो जाए तो न तो आपकी मानसिक शक्ति विकसित हो सकेगी न यौन अंगा में परिपक्वता आएगी और न आप अपने व्यक्तित्व की पूर्ण अभिव्यक्ति करते हुए सुखी और स्वस्थ जीवन बिता सकेंगे । कारण यह है कि आपकी गल ग्रथियाँ द्वारा नियंत्रित होने वाले उक्त कार्य में इसी तत्व का विशेष योग होता है ।

शरीर में आयोडीन के अभाव से लोगो, विशेषकर किशोर किशोरिया, के गले मोटे हो जाते हैं और कंठ आगे निकल आता है। इस रोग को घेघा या गलगड कहते हैं। इसकी माना घट जाने पर जीवन की गति बहुत मंद हो जाती है। सवतन क्रिया धीमी पड जाती है शरीर अपने आहार को तेजी से जलाने में असमथ हो जाता है, शक्ति का उत्पादन कम पड जाता है, मोटापे की प्रवृत्ति बढ जाती है, शरीर में सुस्ती आ जाती है और मानसिक क्रिया भी बहुत कुछ शिथिल हो जाती है। आदमी का वजन भी कम हो जाता है।

अगर यह रस कम माना में निकले तो आपको उत्पन्ना स्थिर रखन में कठिनाई होगी और आपकी शारीरिक व मानसिक शक्ति का हान हो जाएगा। इसके विपरीत अगर यह रस अधिक मात्रा में मिलन लगे तो आपका शरीर दीडने लगेगा और आप आसानी से उत्तेजित हो जायेंगे।

प्राप्ति साधन—हमें आयोडीन की प्राप्ति खाद्य पदार्थ से होनी है। पौधे इसे धरता या समुद्र में ग्रहण करने हैं। समुद्र से दूरी जिस कदर बढती जाएगी, उन्ही हिसाब से पौधों में आयोडीन की मात्रा में कमी हाती जाएगी। खान के काम आने वाले समुद्री पौधे इसकी प्राप्ति के सबसे अच्छे साधन हैं। समुद्री पौधों पर जीवित रहने वाली मछलियों में यह अच्छी मात्रा में रहना है। यह तत्व पत्तेवाली गोभी टमाटर, पालक, प्याज लहसुन कूकरमुत्ता अगूर, अडे, चुकन्दर, अजीर रात्र भुनवका खजूर, गेहूँ का चाकर और पत्ते वाली साग-मजिया में भी प्राप्न होता है। यह लवण फलों तथा तरकारियों के छिलकों के ठीक नीचे के भाग तथा अननास में सबसे अधिक होता है।

16 मगनीज (Magnese)

महत्त्व—यह लवण शरीर स्थित अन्य लवणों में सतुलन बनाये रगता है तथा स्नायुओं को स्वस्थ एवं पुष्ट रखता है।

यह तत्व शरीर में बहुत कम मात्रा में पाया जाता है, फिर भी गोघ्नक होन के कारण शरीर की अम्लमयता नष्ट करने में बहुत प्रभाव-गाली होता है। मस्तिष्क और नाडियों के कोषाणुओं के लिए यह विशेष रूप में जरूरी है। यह पुस्तत्व और मातृत्व के लिए आवश्यक अंश है। हड्डियों के विकास में यह तत्व विशेष रूप में महायक हाता है।

उपयोगिता—यह सतुलनदायक है, नाडा मडल को बल प्रदान करता है, निषय करन की शक्ति देता है और स्वस्थ रहन की क्षमता

प्रदान करता है। इस खनिज लवण से रोगों से सघन करने की क्षमता बढ़ती है तथा विचार और क्रिया की समावस्था में गति आती है।

अभाव से हानि—औरतो में हिस्टीरिया रोग इसी लवण की कमी या अभाव का परिणाम होता है। इसके अभाव से ग्रन्थि संस्थान विप्लवग्रस्त हो जाता है और यौन प्रवृत्ति पर नियंत्रण नहीं रहता। इसकी कमी होने पर नाड़ी संस्थान अस्त-व्यस्त हो जाता है और दिमाग कमजोर हो जाता है। परेशानी व चिंता इसकी कमी होने की खास पहचान है।

यह तत्व गिरियों नारियल, बादाम, अखरोट आदि में प्रचुर मात्रा में मिलता है। समग्र अना—जौ, गेहूँ, जई तथा नींबू नारंगी, पपरमट की पत्तियों, टमाटर, चुकन्दर, हरी तरकारियों और फलों में भी यह बहुत होता है।

शारीरिक स्वास्थ्य की गारण्टी

अब हमें पर्याप्त जानकारी हो चुकी है कि हमारा शरीर ऊपर वर्णित 16 खनिज पदार्थों अथवा रासायनिक तत्वों द्वारा निर्मित है। अतः शरीर के पोषण के लिए हमारे भोजन में उनका होना आवश्यक है। स्वस्थ बने रहने के लिए इन तत्वों का शरीर को उपलब्ध होते रहना चाहिए। शरीर निर्माण के अनुपात में ही, हमें उनमें से कुछ अधिक और कुछ कम मात्रा में चाहिए।

क्या आप अपने गिरे हुए स्वास्थ्य को तेजी से सुधारना चाहते हैं? यदि हाँ तो अनावश्यक औषधियाँ और टानिकों के चक्कर में न आइए। बल्कि आपके शरीर में जिन तत्वों की कमी है उनकी प्राकृतिक आहार से पूर्ति कीजिए। शरीर के रासायनिक संतुलन के लिए इन सभी तत्वों का आवश्यकता पड़ती है। शरीर में उनके उचित अनुपात में बन रहने का अर्थ है स्वास्थ्य, शक्ति और सुख। चाहे तो सभी लोग इन्हें प्राप्त कर सकते हैं। प्रकृति किसी के साथ पक्षपात नहीं करती।

स्वास्थ्य का खजाना—विटामिन

‘विटामिन अत्यन्त सूक्ष्म शक्तिशाली रासायनिक तत्व हैं। साद्यो मे इनका अभाव होने पर आदमी जिंदा नहीं रह सकता और कमी होने पर आदमी अस्वस्थ हो जाता है।’

—डा० घास ए० टाइरेल

शरीर की सबसे बड़ी निर्माता हमारी जीवन शक्ति है, जिसके कई सहायक हैं। इन सहायकों में सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण सहायक विटामिन कहलाते हैं। ये शरीर के बनाने और उसकी मरम्मत में वही काम पूरा करते हैं जो ये किसी मकान के निर्माण में सगतराश, मिस्त्री, बढई आदि करते हैं। इन कारीगरों के नामों के समान विटामिन के भी अलग-अलग नाम हैं और वे विटामिन ए, बी, सी, डी, ई आदि कहलाते हैं। इनमें से प्रत्येक शरीर के निर्माण में एक-दूसरे की सहायता करते हैं। विटामिन का अन्वेषण आज से लगभग 80 वर्ष पहले मर हापकिंस ने किया था।

महत्त्व—प्रो० बे० टी० आचार्य के शब्दों में विटामिन प्रायः हम सब के दिमागों में अब एक जादुई स्वरूप धारण कर चुके हैं। और यह बात है भी ठीक कि अनेक रोगों की अतिरिक्त खुराक की कमी में उषण, बीमारियों को दूर करने में विटामिन की साधारण सी मात्रा नाटकीय प्रभाव दिखाती है। चूँकि विटामिन शरीर की अनेक गतिविधियों में हिस्सा लेते हैं अतएव शरीर के सही रूप में काम करते रहने के लिए विटामिन बहुत महत्वपूर्ण और आवश्यक हैं।

वास्तव में, खाद्य पदार्थों में विटामिन का वही स्थान है, जो इजन के चलन में पेट्रोल-तेल का है। हजारों रुपये खर्च करके हम भले ही एक इजन खरीद लें, किन्तु यदि उसमें तेल न दिया जाए तो वह चल नहीं सकता। खाद्य पदार्थों में विटामिन ठीक वसा ही महत्त्व रखता है। हो सकता है कि विटामिन का मूल्य आपको बहुत कम नजर आए, पर याद रहे कि भोजन में वही प्राण है। इसी कारण विटामिन को खाद्य-

प्राण कहा करते हैं।

प्रोफेसर हैरी हूमिज और डाक्टर वोस्टन न वपों के परीक्षण ने पता लगाया है कि विटामिन के अभाव से शरीर का पालन-पोषण रुक जाता है और धीरे धीरे शरीर कमजोर होकर उसमें रोगों से सामना करने की शक्ति क्षीण हो जाती है।

कुछ पाश्चात्य वैज्ञानिकों ने परीक्षण के लिए बारी बारी से चूहों को विटामिन रहित मांस आदि सभी प्रकार के खाद्य पदार्थ खिलाए। परिणामस्वरूप देखा गया कि खूब भर-पेट भोजन खाने पर भी वे क्रमशः सूखते गए और कुछ दिनों बाद मरते गए। शहर में रहने वाले लोगों के शरीर रोगों से शीघ्र छुटकारा नहीं पाते, उसका प्रधान कारण उनके भोज्य पदार्थों में विटामिन का अभाव ही है। कई बार देखा गया है कि जिस विटामिन के अभाव में जो रोग होते हैं उस विटामिन को खिलाने से उस रोग में मुक्ति मिल जाती है और जिन लोगों का वे रोग होते हैं वे उन रोगों से छुटकारा पाते हैं।

विटामिन अभाव क्यों

कई प्रकार के विटामिन के उपयोग की आवश्यकता अनेक अवसरों पर देखी जा चुकी है। इनकी आवश्यकता के कुछ कारण हैं—खान-पान की बुरी आदतों खाद्य पदार्थों का गलत चुनाव असंतुलित आहार, पुराना पका हुआ खाद्य पदार्थ मिल-कायान में पिना हुआ खारीक खाद्य पदार्थ पाक क्रिया द्वारा निर्जीव बनाया हुआ खाद्य पदार्थ आदि। इन अवस्थाओं में हममें विटामिनो की आवश्यकता प्रस्तुत हो जाती और विभिन्न विटामिनयुक्त खाद्य पदार्थों द्वारा उनकी पूर्ति करना जरूरी होगा।

हमारी धरती में बहुत-से महत्व के तत्वों और खनिज लवणों का बहुत कुछ अभाव हो गया है, जिनका उपयोग कर पाँचों विटामिनो का निर्माण करते हैं। इस तरह की धरती में उपजाए हुए खाद्य पदार्थों में विटामिनो का अभाव होना बिल्कुल स्वाभाविक है। प्राकृतिक रूप में प्राप्त होने वाले विटामिन में अन्य उपयोगी तत्व भी मिश्रित रहते हैं। इस तरह के मिश्रण में विटामिन, खनिज लवण, एंजाइम, हार्मोन आदि बहुत से ज्ञात और अज्ञात तत्व रहते हैं जो सब मिन-जुलकर पोषण के उपयोग में सहायता प्रदान करते हैं।

प्राकृतिक रूप में प्राप्त होने वाले विटामिनो का महत्व बहुत अधिक है। यद्यपि अल्पदिन में बहुत दिनों से लोग चाड लीवर आयल लेते रहे हैं।

यह तेल विटामिन डी की प्राप्ति के लिए दिया जाता है। हो सकता है कि इसके प्रभावकारी होने का कारण विटामिन डी के अलावा उसमें मौजूद रहने वाले अन्य तत्व हों। कृत्रिम रूप से तैयार विटामिन डी में अन्य तत्वों का बिल्कुल अभाव होता है।

आजकल चिकित्सक रोगियों के लिए विशेष प्रकार का आहार-क्रम रखा करते हैं, पर यह आहार ग्राम कई महत्व के खाद्य-तत्वों से वंचित रहता है। इसका एक कारण यह होता है कि कुछ विशेष प्रकार के खाद्य पदार्थ किसी खास रोग में वर्जित होते हैं। बूढ़े लोग भी प्रायः अजीर्ण, दांतों के अभाव या कुछ अन्य कारणों से बहुत-सी महत्व की चीजें खाना बंद कर देते हैं। इससे वे कुछ खास उपयोगी तत्वों से बराबर वंचित रह जाते हैं, पर बहुत दिनों तक चलने वाला यह अभाव उनमें अस्वस्थता प्रस्तुत कर देता है। बराबर चलने वाला इस प्रकार के आहार का प्रभाव संभव है, सालों तक सामान्य आहार पर कम-जोरी लाने वाला यह प्रभाव क्रमशः बढ़ता रहता है और एक दिन व्यक्ति को रोगी बनाकर ही दम लेता है।

विटामिन अभावजन्य रोग

विटामिन और खनिज लवणों के अभाव के कुछ लक्षण हैं—कलांति, सुस्ती, निबलता, शक्ति की कमी, घटकन, हृदय की पेशिया का विचार, पेशियों की क्षीणता, यौनांगों की क्षीणता त्वक् प्रदाह, रात में कम दख पडना, पाचन की गड़बड़ी, मानसिक निबलता, वजन की कमी, दांतों में गड़बड़ों का पदा होना, चक्कर आना, कब्ज, भूख का अभाव, त्वचा और बालों की शुष्कता अनिद्रा, जीभ की सूजन और लाली, रक्ताल्पता शारीरिक बाढ़ की कमी रोग की निरोध शक्ति का ह्रास, रक्त संचालन की गड़बड़ी, तंतुओं के ठीक तरह से जोपजनीकरण न होना, रसों के स्राव में कमी आदि।

कुछ लोगों का कहना है कि बहुतों के सम्बन्ध में आर्थिक स्थिति इस हालत में पहुँचने की वजह हुआ करती है, पर वास्तव में यह बात पूर्णतः सत्य नहीं है। बहुतांश के सम्बन्ध में इस विषय की जानकारी न होना ही कारण हुआ करता है। यह अभाव रातों रात प्रस्तुत नहीं हो जाता। इस अभाव की मात्रा रोज रोज कुछ बढ़ती रहती है। इस अभाव में मुख्य बात आहार की मात्रा की कमी नहीं, बल्कि आहार का ही स्वयं उपयुक्त न होना है।

औसत दर्जे के लोगों में लगभग 90 प्रतिशत आहार अनुपयुक्त

होना है और पर्याप्त विटामिन तो कम से कम 50 प्रतिशत लोगो को नहीं मिला करता। सच पूछिए तो विटामिन वाले अच्छे खाद्य पदार्थों के चुनाव की ओर लोगो का उतना ध्यान भी नहीं रहता।

इन विटामिनो के अभाव के कारण ही हम में तीव्र और जीण रोग के निवारण और निरोध की शक्ति कम हो जाती है। शरीर के रक्षक तत्वो के निर्माण पर विटामिनो का बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। उसकी कमी होने पर उनका कम निर्माण होता है, जिससे हमारी प्राकृतिक निरोध शक्ति कम हो जाती है।

विटामिनो की सही जानकारी करना हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। शरीर की पुष्टि हड्डियो के निर्माण बच्चो के दात गठन, भूख बढ़ाने, पाकस्थली को सतेज बनान तथा निराग दीष जीवन प्राप्ति के लिए ये उपयोगी तत्व बहुत जरूरी हैं। विटामिन रोग निवारण की क्षमता में वृद्धि कर शरीर को विभिन्न रोगो के आक्रमण में बचात है।

विटामिन का सही उपयोग—हमें विटामिन से लाभ उठाने के लिए अपने भोजन को इस तरह बनाकर काम में लाना चाहिए कि उसका अविकाश उपयोगा तत्व नष्ट होने से बच जाए। चावल का भात बना कर माड का फेंक देना स्वास्थ्य के लिए अहितकर है। इससे केवल आवश्यक विटामिन ही नहीं बल्कि माड के साथ बहुत मूल्यवान खनिज लवण भी बाहर चला जाता है। दालें हमेशा छिलके सहित ही पकाकर खानी चाहिए। हमें चोकर सहित आटे की ही रोटी बनाकर खानी चाहिए। पिसे आटे को छानकर चोकर निकाल फेंकने की गलती नहा करें क्योंकि चोकर विभिन्न प्रकार के खनिज लवणो विटामिनो एवं जीवन तत्वो से समृद्ध रहता है। बारीक छना मदा मशीन के साफ किए चावल और रसायन से साफ की हुई सफेद चीना का जहा तक हो सके त्याग करना चाहिए।

डा० चास ए० टाइरेल के परामश पर ध्यान दें कि—विटामिन हमारे खाद्य पदार्थों में उनके प्राणरूप से स्थित होते हैं। उनको खाद्य पदार्थों से अलग करके रखना टिकिया के रूप में या पकटो में बांधकर रखना तथा बोतलो में भरकर सुरक्षित रखने की कोशिश करना एक प्रकार से असम्भव तो नहीं है किन्तु इस प्रकार के विटामिन उतने लाभकारी नहीं हो सकते, जितने विटामिनयुक्त संप्राण खाद्य पदार्थों के माध्यम से लाभकारी सिद्ध होते हैं।

ध्यान रहे खाद्यो के प्राण य विटामिन खाद्यो को आग पर रखने से उनमें अधिक मिष-मसाला मिलान से, उनको घी या तेल में अधिक

चलने भूलने से, अनाज को बिजली की चक्की में पीसने से तथा खाद्यो को उनके चोकर तथा छिलको सहित न खान से नष्ट हो जाते हैं और शरीर को पूरा-पूरा लाभ नहीं पहुंचा पाते ।

विटामिन क्या है

अंग्रेजी सेना के एक चिकित्सक डॉक्टर राबर्ट मैककैरिसन ने विटामिन के पूर मिद्धात को इन शब्दों में संक्षिप्त किया है

1 विटामिन जीवित टिशुओ (ततुओ) का एक निरंतर विद्यमान निर्माण तत्व है । यद्यपि उसकी मात्रा बहुत कम होती है, पर स्वास्थ्य का बना रहना बहुत कुछ उस पर ही निर्भर है ।

2 विटामिन स्वयं शरीर को शक्ति प्रदान नहीं करते, लेकिन प्रोटीन, चिकनाई, कार्बोहाइड्रेट तथा क्षारों का उपयोग कराकर वं शरीर को स्वस्थ और सशक्त बनाये रखते हैं ।

3 प्रोटीन, चिकनाई, कार्बोहाइड्रेट तथा क्षार, बिना विटामिन के सहयोग के, शरीर को स्वस्थ बनाये रखन में असमर्थ हैं । और इन तत्वों के अभाव में विटामिन भी व्यक्ति को स्वस्थ नहीं रख सकत । विटामिनो के अभाव में शरीर भूखा रह जाता है ।

4 हर विटामिन पोषण तत्व के क्षेत्र में अपना एक निश्चित काम करता है ।

5 हर विटामिन निर्माणात्मक तथा विघटनात्मक प्रक्रिया के बीच संतुलन स्थापित करता है ।

6 एक विटामिन दूसरे विटामिन की स्थानपूर्ति नहीं कर सकता, यद्यपि एक का अभाव दूसरे के काय में बाधा अवश्य उत्पन्न कर सकता है ।

7 हर विटामिन का एक निश्चित ग्रथि पर अपना प्रभाव होता है । पोषण तत्वों के अभाव से होने वाले रोगों में इन ग्रथियों की सक्रियता मुख्य कारण होती है ।

8 हार्मोन तथा अन्य बाह्य श्रात्रों के उत्पादन में विटामिन बड़ा महत्वपूर्ण काम करता है ।

9 विटामिन बाहरी कीटाणुओं के हमले से ऊतकों (टिशुओ) के संघर्ष में सहायक होता है ।

10 स्वस्थ कोशिकाओं के ठीक काम की रासायनिक प्रक्रिया की शृंखला में विटामिन एक महत्वपूर्ण शृंखला है ।

11 व्यक्ति को जिस विटामिन की जितनी अपेक्षा होगी, उतना ही अधिक उस विटामिन का फल उसे मिलेगा ।

12 विटामिन 'ए' का शरीर के विकास और रासायनिक प्रक्रिया से सम्बन्ध है।

13 विटामिन 'बी' आदमी में भोजन की इच्छा उत्पन्न करता है।

14 विटामिन 'डी' का हर कोशा (विशेषकर नाडी काशा) के सुचारु रूप से काम करने से सम्बन्ध है।

15 विटामिन 'सी' का बढ़त टिशुआ की रासायनिक प्रक्रिया से सम्बन्ध है।

विटामिनो के स्रोत—उनकी उपयोगिता

विटामिन कई प्रकार के होते हैं, जिनमें मुख्य छह हैं—ए, बी, सी, डी, ई तथा के। इनमें से प्रत्येक विटामिन पापण तत्व के क्षेत्र में अपना एक निश्चित काम करता है।

विटामिन को हिन्दी में खद्योत कहा गया है। 'खाद्य का ओज' अर्थात् खाद्य पदार्थ में विद्यमान अनेक प्रकार के गवित-तत्व हमारे आहार को पोषक बनाते हैं। ऐसे पोषक तत्व युक्त आहार का सवन करने से शरीर पुष्ट और सुडील होता है। कौन सा विटामिन किन-किन पदार्थों में पाया जाता है और उसका शरीर के लिए क्या उपयोग और महत्व है, इसकी विस्तृत वैज्ञानिक जानकारी प्रस्तुत है।

विटामिन 'ए'

इसे वृद्धिकारक विटामिन भी कहते हैं। बसा में घुलनशील यह रासायनिक योगिक तत्व है। शरीर में यह कैरोटीन नामक पदार्थ से बनता है। 'कैरोटीन' वनस्पति जगत से जन्तु जगत में पहुँचता है। यही कैरोटीन हमारे शरीर में पहुँचकर एक रस विनोप द्वारा विटामिन 'ए' में परिवर्तित हो जाता है।

मोटे और पर एक व्यक्ति के लिए एक सौ यूनिट या मिलिग्राम विटामिन 'ए' रोज चाहिए जो 3 औंस बच्ची पत्तादार साग-सब्जियाँ को खान से प्राप्त हो जाना है।

विटामिन 'ए' के कार्य

1 शरीर की बाढ़-वृद्धि के लिए विनोपकर छोट बच्चा बालका तथा गन स्थित शिशु के शारीरिक विकास के लिए यह बहुत आवश्यक है। इसकी कमी से शरीर के पूरे विकास में रुकावट आती है।

2 विटामिन 'ए' का आला के स्वास्थ्य से गहरा सम्बन्ध है। आँख

के कोपे की चनावट के लिए प्रोटीन व विटामिन ए मुख्य तत्व है। शरीर में विटामिन ए की कमी के कारण अनेक प्रकार के आँखों के रोग होने की आशंका रहती है। इसकी कमी से दृष्टि खराब हो जाती है और खास तौर से रात में तो देखने और पहचानने तक में बहुत कठिनाई होती है। रतींधी के रागिया को पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए देने में कुछ सप्ताह में ही राग से छुटकारा मिल जाता है। अगर छोटे बच्चों को विटामिन ए उचित मात्रा में न मिले तो वह पूरी तरह से अंधे भी हो सकते हैं। आँखों की शुष्कता, लुजली, जलन आदि विटामिन ए की कमी के सूचक हैं। आँखों में फूला पटा या आँखों का चला जाना इन बीमारियों के उग्रतम रूप हैं। यह कितने अफसोस की बात है कि हमारे हजारों दगवासी केवल इसलिए अंधेपन का शिकार हो जाते हैं कि उन्हें खाने को सही घुराक नहीं मिलती।

3 त्वचा के कोपा को भी विटामिन ए की आवश्यकता रहता है। यह त्वचा की कोमलता और स्निग्धता को बनाए रखता है। इसकी कमी से स्नायुविक तंतुओं पर बुरा असर पड़ता है। चमड़ी की सुरक्षा तथा उसकी आंतरिक नगी जनाए रखने के लिए विटामिन ए आवश्यक है। इसके अभाव में त्वचा खुरदरी व रूखी हो जाती है और फोड़ फुसी, खुजली, दाद आदि चम रोग हो जाते हैं।

4 शरीर के सास सस्थान अज प्रणाली तथा अन्य स्थानों की श्लेष्मिक कलाओं के स्तमाकार कोशों की स्वस्थता तथा उनके ठीक कार्य के लिए विटामिन 'ए' की उपयुक्त मात्रा आवश्यक है। इसकी कमी से बहुधा जुकाम, खासी, निमोनिया तथा श्वस पथ के अन्य राग जोर पकड़ लेते हैं।

5 विटामिन ए के अभाव में गुर्दे व मूत्राशय का रोग रक्त रोग तथा स्नायु राग भी अवश्य हो जाते हैं।

6 इस तरह विटामिन ए भोजन का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। प्रतिदिन भोजन में इसकी उचित और सतुलित मात्रा में मौजूदगी मानवी शरीर पर असाधारण प्रभाव उत्पन्न करती है। इससे शरीर स्वस्थ व गतिशील तथा चेहरा प्रफुल्ल और आकर्षक रहता है। इससे शरीर की चमकी चिकनी नेत्र चमकीले व प्रकाशवान रहते हैं। बालों का भाजन में विटामिन ए की मौजूदगी उनमें शक्ति, घुस्ती तराँरी उपलब्ध करती है तथा अचानक बालों और दीर्घ जीवन में सहायक होता है। यह स्वास्थ्य और गति बनाए रखता है और पाचन क्रिया को त्रस्त कर भ्रम्य दृशाता है। यह पेट और आँतों के रागों में सुरक्षित रखता है

तथा चम रोगों को रोकता है। यह विशेष रूप में रोग निवारक शक्ति को बढ़ाना है। इससे नम-ज्याति को बढ़ान में विशेष सहायता मिलता है।

विशेषताएँ—शारीरिक चर्बी के साथ विटामिन ए का संचय संभव है। आहार में अल्प विटामिन की मात्रा आवश्यकता में अधिक मात्रा तक वह नष्ट हो जाती है, लेकिन विटामिन ए इसका अपवाद है। शाकाहारियों लोगों के लिए इसका यह गुण बरदान सिद्ध हुआ है। अधिकांश विटामिन ए युक्त मसूरे भौममी फल और सब्जियाँ हैं।

हरे साग सब्जी व फलों में कैरोटीन नामक एक संयुक्त तत्व रहता है उसको विटामिन ए में परिवर्तित करने की क्षमता मानव में है। मोटे तौर पर हम हरियाली को 'कैरोटीन' कह सकते हैं। शाकाहारियों का अधिकांश विटामिन ए कैरोटीन से ही प्राप्त होता है।

दैनिक माग—भारतीय पोषण विज्ञानिका की राय में एक बालिंग व्यक्ति के दैनिक आहार में यदि 3000 से 4000 इ. यू. (अंतर्राष्ट्रीय यूनिट) विटामिन ए का समावेश हो तो वह काफी होगा। एक मिलीग्राम 3300 यूनिट के बराबर होता है। अर्थात् दैनिक माग एक मासे के हजारवें हिस्से के बराबर है। मात्रा इतनी सूक्ष्म होते हुए भी वह अत्यंत चमकारक है।

प्राप्ति के माध्यम—कैरोटीन के रूप में विटामिन ए हरे पत्ता वाली शाक सब्जियों व फलों में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। जो सब्जी जितनी अधिक हरी होती है उसमें उतना ही अधिक विटामिन ए होता है। इनमें पालक, मूँग, पातगोभी (करम बल्ला), धनिया, पौदीना, पीला कद्दू, गाजर, टमाटर, मूली, सोयाबीन, मटर, आलू, जर्बो आदि साग विटामिन ए के भण्डार हैं।

इसी तरह पके हुए रसदार फल जैसे—पपीता, केला, आम, खानो, पके आम, टमाटर, सतरा, माल्टा, नींबू, अनन्नास, खजूर या छुआरा आदि में भी विटामिन ए प्राप्त होता है।

शुद्ध विटामिन ए मछली, कलेजी, अण्डे की जर्दी, दूध, दही, घी, मक्खन और पनीर में होता है। मछली का तेल इसका सर्वोत्तम प्राप्ति माध्यम है। काजू, बादाम, अखरोट आदि भवा में भी विटामिन ए होता है।

विटामिन 'बी'

महत्त्व—विटामिन बी का भी स्वास्थ्य में गहरा सम्बन्ध है। यह शरीर की क्षय निर्माण क्रिया तीव्र कर शरीर की बाढ़ में सहायक होता

है। यह भूख और पाचन बढ़ाता है नाड़ी सम्बन्धी रोगों से शरीर की रक्षा करता है और पाचन प्रणाली की शक्ति बढ़ाता है। यह विभिन्न अंगों का मजबूत करता है तथा हृदय व मस्तिष्क को शक्ति पहुंचाता है। यह चेहरे पर ताजगी प्रफुल्लता और चमक पर चिकनाई और कामलता उत्पन्न करता है।

वैसे विटामिन बी कई विटामिनो का समूह है। इनमें सात अवयव मुख्य हैं। इनमें बी-1, बी-2, बी-6, बी-12 आदि उल्लेखनीय हैं। कुछ हालतों में विटामिन बी 1 के लिए थियामिन, बी 2 के लिए राइबो लेविन और बी 6 के लिए पायरोडोक्सिन के नाम भी प्रयोग किए जाते हैं। विटामिन बी 12 का अलग से दूसरा नाम नहीं है।

विटामिन के इस समूह में शामिल हर एक विटामिन हमारे शरीर में विभिन्न कर्तव्य पूरे करता है। ये कर्तव्य बहुत महत्वपूर्ण कोटि के हैं—जैसे नाड़ी स्स्थान व बालों का पोषण जिह्वा व चमड़ी का मुलायमियत, रक्त में लात कोशिका और इनका पोषण और वृद्धि करना आदि। गर्भवती आर दूध पिलान वाली महिलाओं को विशेष रूप से फोलिक एसिड और विटामिन बी 12 की आवश्यकता होती है, क्योंकि ये दानों ही खून में कमी पदा होने को रोकने में सहायक हैं। विटामिन बी के उल्लेखनीय विशेष गुण हैं—शरीर का पुष्ट व सुडौल रखना पाचन-क्रिया ठीक रखना, मांसपेशियों को मजबूत रखना, शरीर में स्निग्धता और सौम्यता रखना स्वास्थ्य की रक्षा करना और शरीर का विकास करना आदि। 'इस विटामिन का उत्तम प्रभाव शरीर के स्नायुओं, पाचन यंत्रों तथा हृदय और यकृत पर विशेष रूप से पड़ता है।

अभाव से उत्पन्न लक्षण—इस विटामिन का अभाव हान या अपर्याप्त मात्रा में प्राप्त होने से शारीरिक वजन और ताकत घट जाती है शरीर में थकान आती है तथा नाड़ियाँ कमजोर हो जाती हैं। अन्न-नाली में विकार आ जाता है तथा तापमान सामान्य में कम हो जाता है। अजीर्ण तथा अन्न-दाह आदि रोग होने लगते हैं आंग अंगों में ब्रमश गिराविलता आने लगती है। शरीर में चुभन बेचनी मामूली रोगों में एक प्रकार की सूजन की शिकायत हो जाती है। बेरी बेरी का रोग हो जाता है। मुँह के कोनों पर घाव हो जाते हैं या जीभ पर जो छाले पड़ जाते हैं वे विटामिन बी के अभाव के कारण ही होते हैं। यह रोग बहुधा उन लोगों को अधिक होता है जिनके भोजन में भण्डों से छिना चावल अधिक मात्रा में रहता है। इसके अभाव में भूख में कमी, अपच व कब्ज, रक्त में कमी, दुबलापन, पेट में जलन

होना, त्वचा रूखी होना, अर्धवि होना आदि की शिकायतें भी हो जाती हैं।

इनके अतिरिक्त दिल के रोग, बालों का झड़ना मधुमेह निबलना, दमा गठिया श्वेतबुच्छ, क्षय तथा पागलपन आदि रोग हान की भी आशंका रहती है।

गिण्टको का अनुभव है कि जिन बच्चा की पोषण आहार मिनटा है, वे पढ़न लिखन में उन बच्चा से कहीं अच्छे हान हैं जिन्हें इस प्रकार का भोजन नसीब नहीं होता। इसलिए माताओं को चाहिए कि अपनी सन्तान का शशवकाल से ही मंद की चीजें, मिल की गव्वर आदि निर्जोव पदार्थ न देकर चोकरदार आटे की रोटी, गुड आदि खान का प्रोत्साहित करें। जिन बच्चों को पूण अन्न की चीजें मिलता हैं, वे ज्यादा पुष्ट होते हैं। उनकी अस्थिया हड्डिडमा और दात मजबूत होने हैं। इन्हें अलावा उनमें साद और प्राकृतिक भोजन के प्रति रुचि भी अधिक होती है।

(क) विटामिन बी 1

महत्त्व—इसका रासायनिक नाम थियामिन हाइड्रो क्लोराइड है। यह मनुष्य के लिए हर दिन पांच मि ग्रा आवश्यक है और अनेक बीमारियों की दशा में इसकी दैनिक मात्रा कई गुना बढ़ जाता है। इसका उपयोग बेरी बेरी के अतिरिक्त अन्य रोगों में किया जाता है। तंत्रिका शोथ में यह विशेष मात्रा में प्रयोग किया जाता है। कई उदर रोगों में, जिनमें वमन और दस्त के लक्षण भी वस्तमान रहत हैं, इसका व्यवहार लाभकर सिद्ध होता है। भूख की कमी में भी इसका व्यवहार लाभप्रद होता है। कई हृदय रोगों में विटामिन बी 1 की कमी पाई जाती है। इन अवस्थाओं में थियामिन का व्यवहार वाछनीय है।

प्राप्ति साधन—प्राकृतिक रूप में विटामिन बी 1 बिना छिले अनाजों, दालों, अंडों फलों, बहुत-सी तरकारिया यकृत तथा मांस और दूध में पाया जाता है। इसकी अच्छी मात्रा ईस्ट (खमार) में पाई जाती है। इस विटामिन का सबसे अधिक अनुपात दालों के छिलकों में होता है।

दैनिक आवश्यकता—विटामिन बी 1 की औसत दैनिक आवश्यकता लगभग 200 अन्तर्राष्ट्रीय यूनिट है। गभवती स्त्री बच्चे को दूध पिलाने वाली माता को पुरुष की अपेक्षा तीन से पांच गुना अधिक विटामिन बी 1 की जरूरत होती है। बच्चा को भी अधिक मात्रा की

आवश्यकता होती है।

काय - कार्बोज वग के पदार्थों के पूण जातमीकरण के लिए इस विटामिन की उपस्थिति बहुत जरूरी है। यह विटामिन शरीर की समुचित वृद्धि में सहायक होता है। इसकी कमी से शरीर का पूण विकास में बाधा पड़ती है। इसकी कमी से भ्रूण में कमी कब्ज, अफारा दस्त, सिर में दद हाथ पाव में दद, कानों में भ्रनभनाहट, आंखों के मामने अ प्रेरा छा जाना चक्कर आना, स्मरण शक्ति की कमी, चिन्ता और भय जादि लक्षण पदा हो जाते हैं।

विटामिन बी-2

इनका रासायनिक नाम 'राइबो फ्लेविन' और 'लेक्टो फ्लेविन' है। इसकी शरीर में कमी हो जान पर अनेक खराबिया पदा हो जाती हैं, जैसे अरूपी जिह्वा शोथ, हीठो पर सफेद चुरिया पडना और विशेष प्रकार के चम रोग। मनुष्य को इसकी दैनिक आवश्यकता 2 मि ग्रा की होती है।

प्राप्ति के साधन—प्राकृतिक अवस्था में यह तत्व दूध में कुछ मात्रा में प्राप्त होता है और लगभग इतनी ही मात्रा में आम और अण्ठों में तथा विशेष मात्रा में यकृत में होता है। गाढ़े दूध और सुखाए हुए पनीर में इसकी मात्रा अच्छी होती है। ईस्ट (खमीर) में इसकी मात्रा बहुत अच्छी होती है। अनाज और दालों में सन्निधियों में इसकी मात्रा कम होती है।

उपयोगिता—विटामिन बी-2 शरीर में हवा की मात्रा में सन्तुलन स्थापित करता है। यह शरीर को चम राग से बचाता है। युवावस्था की रक्षा करता है। हृदय, जिगर, पाचन ग्रन्थियों, मासपेशियों और गुदों को शक्ति प्रदान करता है।

इसकी कमी से आंखों के कोर्निया के चारों ओर लाली पदा हो जाता है और पानी बहने लगता है, हीठ फट जाते हैं। त्वचा पर खुजली तथा काले दाग पड जाते हैं।

विटामिन बी 6

इसका रासायनिक नाम पिरिडोक्सिन हाइड्रोक्लोराइड है। यह विटामिन त्वचा के रोगों से रक्षा करती है। यह प्रोटीन और फटी-एसिड में पक्वमीकरण में सहायता करता है।

महत्त्व—इसके अभाव में विशेष प्रकार का पाङ्क और चम रोग

हो जाता है। किसी किसी को स्नायु दौबल्य और ऐंठन हान लगना है। किसी किसी का शारीरिक भार घट जाता है और खान पीन में अरुचि हो जाती है। इसकी कमजोरी से शारीरिक कमजोरी, जिह्वा शोथ भूख न लगना, नींद कम आना, चलने फिरने में कष्ट होना, पेशाब अचिक आना और मूत्राशय या गद्दे की पगरी बनना आदि की आशंका रहती है। स्त्री में गर्भकालीन वमन में इसका उपयोग हिनकर पाया गया है।

प्राप्ति साधन—यह विटामिन प्राकृतिक अवस्था में पशुओं के यकृत (जिगर), अण्ड मांस और मडली में पाया जाता है। यह साग मन्जी, अकुरित अनाज और दाला, मूगफली तथा खमीर (ईस्ट) में अच्छा मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन बी 6 थोड़ा बहुत ताप सहन कर लेता है, परन्तु इसको भी दैनिक आहार से प्राप्त करना चाहिए। इसकी दैनिक आवश्यकता 2-3 मिली ग्राम है।

विटामिन बी० पी० पी०

जमाव से रोग—पी० पी० का अर्थ है पलेग्रा निराश्रक और इसका रासायनिक नाम है 'निकोटिनिक अम्ल'। शरीर में इसका जमाव में मनुष्य में पलेग्रा रोग पदा हो जाता है। इसके चिह्न हैं—विशेष प्रकार का चम रोग अतिसार और मनोविकृति। इसकी कमी होने की दशा में मनुष्य में चिडचिडापन मस्तिष्क पीडा अल्प निद्रा जो मिचलाना तथा वमन के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। इसकी विशेष कमी का प्रभाव शरीर में उन अंगों में दिखाई देता है, जो कपड़ से ढके नहीं जाते। जैसे हाथ पैर का पृष्ठ भाग तथा गदन। इन अंगों पर काली बुरी सी पड़ जाती है। मुंह आना और जीभ पर निनावा तथा पेट में जलन और दस्त की शिकायतें पदा हो जाती हैं। यहां नहीं मनाविकृति, स्मरण शक्ति का ह्रास उदासीनता, विघ्न, भिन्नोद्देश जादि के लक्षण दिखाई देते हैं।

मनुष्य में इसकी दैनिक आवश्यकता 4 मि०ग्रा० होती है।

प्राप्ति के साधन—प्राकृतिक अवस्था में यह विटामिन कलेजी, मांस, अण्डा पनीर तथा अनाज, फल, सब्जी दूध और भिन्न भिन्न पदार्थों में पाया जाता है। ढेंकी के छटे अरवा चावल में इसकी मात्रा अच्छी होती है और मिल के पालिश किए चावल में कम। खमार (ईस्ट) में भी यह अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसकी ज्यादा कमी

होने पर लिवर (जिगर) में इसके इजेक्शन भी दत्त हैं ।

विटामिन बी 12

इसका रासायनिक नाम 'काबालमिन' है । प्रथम यह यकृत से विदलेपण प्रक्रिया द्वारा निकाला गया था । यह अल्प मात्रा में मनुष्य की आखी में भी जीवाणु द्वारा सश्लेषण होता है । यह मांस, मछली, दूध, छेना और पनीर में पाया जाता है ।

मनुष्य का इसकी दैनिक आवश्यकता बहुत ही कम है । रक्त क्षीणता में यह 500 से 1000 मि० ग्रा० तक प्रतिदिन व्यवहार में लाया जाता है । यह कई प्रकार की रक्तक्षीणता और सग्रहणी में लाभप्रद होता है ।

साराश में बी समूह के विटामिन विभिन्न दालों, दूध, दूध से बनी चीजों—दही, छाछ, पनीर, मक्खन में, जण्डे, काजू, मूँगफली, पिसुना, बादाम, मांस, ओखली में साकू किए चावल, मक्की आदि में विशेष रूप से पाया जाता है । वैसे अधिकांश साग सब्जी व फल में भी पर्याप्त मात्रा में होता है ।

अभिषव (ईस्ट—खमीर) के कोषाणुओं में 18 एमिना एसिड और 12 खनिज लवणों के अलावा 'बी' वर्ग के सभी विटामिन जिनकी संख्या दस बारह होगी, पाये जाते हैं ।

विटामिन 'सी'

शरीर में विटामिन 'सी' की मौजूदगी आखा, दाता और ममदा के रोगों से मुक्त रखती है । यह रक्त की निरालता और शरीर की दुबलता का दूर करना है । यह चर्म रोगों और रक्त विकार आदि से सुरक्षित रखता है । यह हड्डियों की मजबूती व घाव का सहायक और नव ज्योति का रक्षक है । यह हमें नजला, जुकाम और सर्दी लगने की बीमारियों में बचाना है । मांस नष्ट वाली स्त्रियों तथा दूध पिलाने वाली औरतों के भोजन में विटामिन 'सी' के तब साधारण मात्रा से कुछ अधिक रहने चाहिए ।

अभाव से उत्पन्न रोग—विटामिन 'सी' की कमी उही व्यक्तियों को होती है, जिनका भोजन संतुलित नहीं होता । इसकी कमी के फलस्वरूप व्यक्ति स्क्र्वी रोग का शिकार होता है, पर मोटे रूप में इसके अभाव के निम्नलिखित लक्षण बताये जाते हैं ।

बाल्य व्यक्ति का वजन घटने लगता है । खून की कमी हो जाती

है। व्यक्ति कमजोर हो जाता है और मांस कम लम्बी हो जाती हैं। मसूड़े फूल जाते हैं उनसे घुन निकलना है और प्रायः फुनिग्रा निकलने लगती हैं। दांत ढील हो जाते हैं और गिरने लगते हैं। जख्मों की हड्डियों में गलन श्रिया बढ़ जाती है। "लम्बिका सिल्ला म त्वचा म रक्षन यद्गता है। यद्गता मामूली घोट स भी त्वचा पर नीले धब्बे पड़ने लगते हैं। कुछ लोगों के टाँस की रज्जा बड़ी तन्त के समान हो जाती है। नाना प्रकार के नाड़ी विकार भी दृष्टिगोचर हो सकते हैं। शिशु और बच्चे स्वर्बी राग से रोग हो जाते हैं। उनकी उचित वाढ़ नहीं होनी और बीमार दिखाई देते हैं। ये माधुरण लक्षण विटामिन सी' का कमी का साफ़ तौर से प्रकट करते हैं।

डॉक्टर चास के अनुसार, इस विटामिन की कमी से पाचन सस्यान में पहेले गड़बड़ी होती है। यहाँ तक कि इसके अभाव में पाचकस्यता एक आता में छाले पड़ जाते हैं। रक्त विकार, अस्थि रोग दाँत के राग, गठिष्ठ वात, चर्म रोग रक्तचाप, लज्जा, मोतियाबिंद तथा पोलिया आदि कितने ही रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

कुछ खोजकर्ताओं ने देखा कि कुछ वयस्क व्यक्ति ताजी सब्जियाँ और फल कम खाते हैं। इसके फलस्वरूप उनके शरीर को अपक्षित विटामिन 'सी' नहीं मिल पाता। इसके परिणामस्वरूप उनमें काहिली, जल्द थकान, निराशा और चिडचिडापन उत्पन्न हो जाता है। ऐसे व्यक्ति व्यय तक करने वाले होते हैं।

उपयोगिता—विटामिन सी' त्वचा को साफ़ और स्वस्थ रखता है। शरीर के घावों आदि को शीघ्र भरने और अच्छे होने के लिए जिन कोषों (सेलो) की आवश्यकता होती है इनके निर्माण के लिए भी इसकी उपस्थिति आवश्यक है। इसकी कमी से घावों का भरने और चर्म रोगों का ठीक होने में देरी होती है।

यह नासिका और कण्ठ की श्वास नलिकाओं की वाशिकाओं को मजबूत बनाता है ताकि बारम्बार नजला, जुकाम और खासा आदि न हो।

प्राप्ति के साधन—विटामिन 'सी' खट्टा विटामिन है जो हमें नींबू, सतरे, आवला ब-इगोभी (करमकल्ला) बेर, जामुन, अमरुद, फालसा अकुरित चने आदि से प्राप्त होता है।

इसके अतिरिक्त पालक ध्याज हरी मिच, करला टमाटर या उसका रस, मोसमी, सेब, जगूर पपीता, आम अनन्नाम आदि में भी यह विटामिन काफी मात्रा में मिलता है। ताजा फल, तरकारिया का

बच्चा सलाद बनाकर खान से अधिकतम विटामिन 'सी' मिलान का लाभ उठाया जा सकता है।

इसकी दैनिक आवश्यकता आम जादभी के लिए 50 मिलीग्राम और बच्चों के लिए 30 मिलीग्राम बताई गई है।

विटामिन डी

उपयोगिता—विटामिन 'डी' का काय भी किसी सीमा तक विटामिन 'सी' के समान ही है। यह अस्थि का निर्माण करने वाले तत्वा—कल्सियम और फास्फोरस का अभिशोषण करने में सहायक होता है और क्षय-निर्माण की क्रिया का नियंत्रण करना है। यह शारीरिक बल, हड्डियों के ढांचे और पोषण के लिए सहायक है। दांतों को मजबूत और चमकीला बनाने की यह श्रेष्ठ वस्तु है। यह शरीर का मुडाल आर पुष्ट बनाना है।

बालकों को खूब विटामिन 'डी' मिलते रहने से उनके सुंदर और दृढ़ दांत बनने में सहायता मिलती है। गर्भवती स्त्रियों का बराबर मिलते रहने से माँ को लाभ होता ही है पेट के बच्चे के भारी स्वास्थ्य पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है। इसके प्रयोग से बालकों में उत्पन्न अस्थिविकृति—कलाई और काहनी का बड़ जाना परो का टेढ़ा हो जाना तथा अस्थि सम्यक् विकारों का निवारण करने में मदद मिलती है।

अभाव से रोग—बचपन हड्डियाँ का निर्माण-काल है। अतः यदि बचपन में विटामिन 'डी' की कमी पड़ जाए तो बच्चों का शारीरिक विकास रुक जाना है और ढांचा विकृत हो जाता है। समय रहते विटामिन 'डी' या कल्सियम की कमी को दूर न किया जाए तो रिक्केटस (हड्डियाँ की विकृति) नामक रोग हो जाता है। यदि हड्डियाँ एक बार विकृत हो जायें अर्थात् अस्थियाँ कमजोर होकर मुड़ जायें तो फिर जल्दी ठीक होने का नाम नहीं लेती।

११० नामक अनुसार, इस विटामिन की कमी या अभाव से स्त्रियों को रक्तप्रदर का शिकार हो जाती है। इसके अलावा शरीर की वृद्धि का रुकना, सर्वात, मधुमह, निमोनिया हृदय के रोग मृगि और हिस्टोरिया रोग हो जाते हैं।

प्राप्ति के साधन—विटामिन 'डी' अण्डे घी, दूध, केला, मक्खन शाक मछली की लिवर (कलजा) का तेल, कला सरसों का तेल तथा सभी घनपक्व फलों में पाया जाता है। यह विटामिन एक अतोखे तरीके से भी शरीर में अपने आप पदा हो जाता है। अर्थात् अगर हम सिर्फ

धूप म खड हो जाए तो हमारी त्वचा म यह विटामिन अपने आप बनना शुरू हो जाता ह। इस तरह खुली धूप मे खनन मे विटामिन डी मुपन म मिल जाना है। पदों म रहने वाली महिलाए जो घर की चहारदीवारी म बन्द रहती हैं या वे औरतें जा अपने शरीर को कपडों से इस तरह ढाप लेती है कि सूरज की धूप, शरीर का लग ही न सके वे इस कुदरती फायदे स वचित रहती हैं। जा लोग महानगरो की गदी वस्त्रियो म रहते हैं व शुद्ध हवा व धूप का सेवन नहीं कर पाते उनके शरीर म विटामिन 'डी' की कमी हो जाती है। अत धूप में शरीर पर सरसो या जतून के तेल स मालिश की जाए तो शरीर में विटामिन 'डी' उत्पन्न होकर शरीर को शक्ति प्रदान करता है। धूप की भारत म कमी नहीं है। इसलिए विटामिन डी की कमी यहाँ कभी भी नहीं हानी चाहिए। विटामिन डी चिकनाई म घुलता है, लेकिन पानी म नहीं और विटामिन 'ए' के साथ इसका सचय संभव है। इसकी दैनिक आवश्यकता 10-12 माइक्रो मिलीग्राम मानी गई है। बच्चा और गभवती स्त्रिया को विटामिन 'ड' की ज्यादा जरूरत होती है।

विटामिन 'ई'

उपयोगिता—विटामिन ई का प्रयोग अच्छी नस्ल व लिए आवश्यक और स्त्री पुरुष दोनो ही व लिए लाभदायक है। इसे गभ संस्थापक विटामिन भी कह सकते हैं। इस तत्व के अभाव मे पुरुष म नामर्दी और स्त्री म बाधपन उत्पन्न हो जाता है। इसके प्रयोग से शरीर मजबूत हाता है और वजन म उन्नति होती है। भोजन म इसका नियमित उपयोग बहुत मे आंतरिक विकारो का दूर करता है। विटामिन ई की पर्याप्त मात्रा लगातार भोजन द्वारा मिलती रह तो शरीर म लोहे और घून के तत्व शोषण करन की क्षमता पदा हा जानी है।

डॉ० एलायस टपल के अनुसार, विटामिन ई म एटी आक्सिडानिग क्षमता के कारण आदमी अधिक दूर तक युवा बना रह सकता है। वृद्धता की क्रिया 'आक्साइडेशन' के अनुरूप है और विटामिन ई आक्साइडेशन का बाधक है। अत इसका प्रयोग इसके विरुद्ध किया जा सकता है।

अभाव से रोग—इसके अभाव के कारण बच्चा मे एक विशिष्ट रचनात्मता हो सकती है। मस्तिष्क की क्षति तथा मासपेशियों की डिस्ट्राफी व हृदय रोगों मे इसस लाभ होता है।

टाइटर राइट वगमेन का मत है कि विटामिन ई की कमी यकृत की कार्यक्षमता विगाड सकती है तथा पाचन सम्बन्धी कष्ट उत्पन्न कर सकती है। इसकी कमी से व्यक्ति में थकान आणगी तथा ध्यान केन्द्रित करने में वह असमर्थ होगा।

वायु प्रदूषण के कारण देह में प्रविष्ट होने वाले हानिकारक तत्वों के प्रभाव को कम करने में यह सहायता प्रदान करता है।

यह भी देखा गया है कि इस विटामिन के प्रयोग से कुछ व्यक्ति चर्म रोग से भी अच्छे हो गए। इन विटामिन का प्रयोग करने वाले बच्चे के रोग तथा छोटी माता, मुहासे कुकर खामी से भी कम प्रभावित होते हैं।

प्राप्ति साधन—प्रोफेसर एच थालर के मतानुसार, विटामिन ई का सर्वोत्तम और सरलतम साधन चोकर समत आट का उपयोग है। पर चट्टन मॅकन, जलान, भूनने से विटामिन तत्व को बहुत क्षति पहुँचती है। आटा बहुत बारीक पिमान से भी विटामिन ई की क्षति पहुँचती है। विटामिन ई बीजों में, हरी पत्तियों में, सलाद तथा कुछ तेलों में मिलता है।

अकुरित गेहूँ चना, मूँग तथा जौ, बाजरा, छिलवेदार दालें, अंडे की ताजा जर्दी, मछली, गोशत, गुर्दे, दूध, दही पालक, टमाटर, अमूर, सूखे मेवा, गाजर, सोयाबीन, पिस्ता, बादाम, घी, ताना मक्खन, गहूँ, चिलगोजा जतून का तेल तिलो का तेल आदि में भी विटामिन ई के तत्व पर्याप्त मात्रा में मिलते हैं। इसकी दैनिक खुराक 15-20 मिलीग्राम होती है।

विटामिन 'के'

यह विटामिन रक्त स्कन्दन (गाढा करने) में विशेष रूप से लाभदायक होता है। इसलिए यह रक्तस्राव को रोकता है। इसके अलावा यह रक्तकोज की कोशिकाओं की झिल्ली में प्रवेश करने में भी मदद देता है। इस विटामिन का प्रयोग कुछ दशाओं में आपरेशन से पहले रक्त जमन की क्रिया को बढ़ाने के लिए किया जाता है।

प्राप्ति साधन—यह आतों में निर्मित होता रहता है। इसलिए इसकी आवश्यकता, स्वस्थ व्यक्ति में, बहुत कुछ अपने आप पूरी होती रहती है। यह खाद्य पदार्थों में व्यापक रूप में वितरित रहता है। यह विटामिन अंडा, हरे साग-सब्जी, फल व पत्तागोभी, बन्दगोभी, सोयाबीन के तेल, टमाटर और समुद्री पौधों से प्राप्त होता है।

महत्व—रक्त के उचित रूप में जमने के लिए इसकी प्राप्ति आवश्यक है। अगर रक्त में धारण की या अधिक निक्लन का प्रवृत्ति हो तो यह विटामिन के आहार से पर्याप्त रूप में नहीं मिलता या सूखता है। वृद्धा में इसकी दैनिक मात्रा दो से तीन मिलीग्राम रहनी चाहिए।

विटामिन फोलिक एसिड

इसे फोलासिन भी कहते हैं। यह रक्त कणों का निर्माण में सहायक है। रक्त कणों के विकास और परिपक्वकरण के लिए इसकी उपस्थिति आवश्यक है। इसकी कमी होने पर रक्ताल्पता रोग हो जाता है।

प्राप्ति-साधन—खमीर, कलेजी, अंकुरित अनाज, हरे साग विशेषकर पानक प्याज गाजर आलू मूय मंत्रा दूध, पनीर आदि। इसकी दैनिक आवश्यकता चार से छे माइक्रोग्राम है।

अपने भोजन से कैसे लाभान्वित हो!

हमने यह तो जान लिया कि हमें किन पोषक तत्वों की आवश्यकता है तथा हमें उन्हें प्राप्त करने के लिए किन प्रकार का भोजन करना चाहिए।

लेकिन मूल समस्या मात्र भोजन बनाने से मुश्किलों तथा पचाने से कहीं पर की चीज है। वास्तव में, मूल समस्या तो भोजन के पोषण गुण के अभिवृद्धन की है। उदाहरण के लिए कहें कि अत्यधिक पचाने से तल अथवा घी में किसी वस्तु को तल देने से उसका पोषण-तत्व नष्ट हो जाता है। इसके साथ ही यह भी जरूरी है कि आप पोषण को ध्यान में रखकर अपना भोजन चुनें। अस्तु, हम क्या करें कि हमारा परम्परागत भोजन पोषण की दृष्टि से अधिक सक्षम हो जाए।

पूरा पोषण कैसे मिले—इस सम्बन्ध में अनेक परीक्षणों के परिणामों से १०० वी० टी० आचार्य का कहना है कि पोषण की दृष्टि से एक जन खाने की अपेक्षा कई अनोके मिश्रित खाने अधिक अच्छा हैं। गेहूँ और चावल के साथ ज्वार, बाजरा, रागी आदि सस्ते अन्न भाग्य हैं। इसके साथ ही कने सहित चावल अथवा टूटे चावल (चावल का खट्टी) भी खायें।

मूली, गाजर, चुकन्दर के हरे छोटे-छोटे को काटकर आप फेंक न दें। दूसरी पत्तादार सब्जियों के समान ही उनमें भी पर्याप्त मात्रा में विटामिन और खनिज लवण होते हैं। (देखिय इस परिच्छेद के अन्त में चक्र-महया-1) कि-हीं-कि-हीं स्थितियों में तो उस भाग में स्वयं उस सब्जी से भी अधिक विटामिन तथा खनिज लवण होता है।

1. | बंगन भिंडी आदि कुछ सब्जिया ऐसी हैं जिनमे पोषण-तत्व बहुत ही कम होता ह। वे तो मात्र स्वाद व रस-परिवर्तन की चीजें हैं। अतएव सस्ती ताजा व मौसमी सब्जिया ज्यादा खायें। सब, अगूर सरीसै महये फलो म पपीता आम, मौसमी, सीता-फल तथा चीकू की अपेक्षा कम पोषण-तत्व उपलब्ध हैं। महये फल खरीदन से पर्याप्त विटामिन और खनिज लवण प्राप्त करन का अपेक्षा अच्छा ह कि कचची सब्जियो और पत्तीदार भाजियो की सलाद खायी जाए। य सलाद विटामिन तथा खनिज लवणो के भण्डार हैं। दो समय के भोजन म कम से कम एक समय सलाद जरूर खायें।

वमी-वभी हम एक से अधिक सब्जिया मिलाकर तरकारी बनाते हैं। पोषण की दृष्टि से यह एक अच्छी आदत है। एक से अधिक खाद्यो का मिश्रण पोषण क लिए अधिक अच्छा साधन है।

1 हर भोजन व समय दो खाद्यान दो दालें अथवा खाद्यान तथा दाल संयुक्त रूप म लें। खाद्यानो का आदश संयोग (परिच्छेद के अंन मे) चक्र-सख्या 2 मे वतलाया गया है। उस चक्र मे यह भी वताया गया है कि पोषण की दृष्टि से उसे किस प्रकार और उत्तम किया जा सकता ह।

2 हर भोजन के समय थोडा दही अथवा छाछ लेन स प्रोटीन का स्रोत और अच्छा हो जाता है।

जसा कि पहले कहा जा चुका है अत्यधिक पकान से भोजन का पोषण गुण घट जाता है। तथ्यता यह है कि मात्र स्वाद बढ़ाने की दृष्टि स भोजन पकान के गलत ढंग अपनाये जाते है। उदाहरण के रूप म घी लें। घी महंगा है और कतिपय तेलो की अपेक्षा उसम कम पोषण तत्व हैं। पर हम लोग घी के पीछे दीवाने-से हैं, क्योंकि वसी ही परम्परा रही है।

भोजन के पोषक गुण म अभिवृद्धि—भोजन के पोषक गुण म वस अभिवृद्धि हो, इसकी कुछ विधिया यहा दी जा रही हैं

(1) भोजन ज्यादा पकान से कुछ विटामिन बढी जल्दी नष्ट हो जाते हैं। अत उह पिसकर चटनी बनाकर रखना चाहिए अथवा उन्हें सलाद के रूप म प्याज, टमाटर गाजर, मूली पुदीना इमली के पत्त नारियल आदि को टुकडो म काटकर व मिला जुलाकर वचूम्बर की तरह खाना स्वास्थ्यदायक है।

(2) चावल को मात्र उतन पानी मे पकायें, जो चावल पकते पकते

उसी में आत्मसात हो जाये। चावल का माड निकाल देने से उसके पोषक गुण समाप्त हो जाते हैं।

(3) सब्जी भी मात्र उतने ही पानी में पकायें जो उसमें ही खप जाये। पानी को जलाने कम करने की दृष्टि से, अतिरिक्त उबालने से सब्जी का पोषण-तत्व कम हो जाता है या समाप्त हो जाता है।

(4) हरी पत्ती वाली भाजियों में स्वतः इतना पानी होता है कि वे पक जायें। अतः उनमें अतिरिक्त पानी डालने की जरूरत नहीं है।

(5) पहले पानी उबालकर तब उसमें सब्जी डालें। ठण्डे पानी में सब्जी डालकर उबालना शुरू न करें। इस प्रकार उबालने से उसका विटामिन नष्ट होता है।

(6) तरकारी से छिलका बहुत ही पतला निकालें और उसे बहुत छोटे छोटे टुकड़ों में न काटें। पकाते समय उसमें सोडा न मिलायें, इससे सब्जी के विटामिन नष्ट होते हैं।

(7) प्रशार-कुकर के पके भोजन में, खुले बतन में पके भोजन की अपक्षा अधिक विटामिन होता है।

भोजन में पोषण-तत्व की अभिवृद्धि के कुछ नुस्खे इस प्रकार हैं

(1) पालिश किये चावल का अपक्षा कवयुक्त चावल अधिक पोषक है। उसकी आदत डालिए।

(2) चावल से बना मुरमुरा, च्यूड (पोहा) आदि अधिक सुपाच्य हैं। मुरमुरे को पीसकर बच्चों के भोजन का बेस बनाया जा सकता है। ज्वार आदि से भी मुरमुरे के समान चीजें बन सकती हैं।

(3) अन्न अकृतित कर देने से उसमें विटामिन की मात्रा भी बढ़ जाती है। वह अधिक सुपाच्य हो जाता है। कभी कभी विटामिन सी' तो दस गुना तक बढ़ जाता है। वी' जाति के अन्नक विटामिन दुगुन हो जाते हैं। उसमें उपलब्ध स्रोत प्राप्त करना सरल हो जाता है।

अन्न अकृतित करने के लिए उसे थोड़ा पानी में भिगो दीजिए। उसे 8 से 16 घंटे तक पानी में भिगा रहने दीजिए। फिर, उसे एक कपड़े में बांधकर प्लेट में रखकर बटोरे से ढक दीजिए। 12 से 16 घंटे के अंदर उसमें अन्नक निकल आयेगा। गहू, बाजरा, ज्वार, रागी, मूग, मटर बना इस विधि से अकृतित किये जा सकते हैं। अपना भोजन में इन अकृतित अन्नो को स्थान दीजिए।

(4) डोसा, इडली, ढोकला, अप्पम आदि बनाने में खमीर उठाया जाता है। खमीर उठाने से विटामिन की मात्रा कई गुना बढ़ जाता है। साद्य पदार्थ का सौहार्द अंग आसानी से उपलब्ध हो जाता है। प्रोटीन

और स्टाच भी सुपाच्य हो जाता है ।

(5) दारोर के लिए कैल्सियम भी बढा उपयोगी है । उसकी उपलब्धि के लिए भी व्यक्ति को प्रयत्नशील रहना चाहिए ।

परम्परा अच्छी चीज है । स्वाद भी आवश्यक है । पर, सबसे महत्त्वपूर्ण भोजन का पोषक तत्व है ।

चक्र सख्या 1

विटामिन तथा खनिज लवणों के स्रोत—

इस सूची मे सब्जिया, उनमे उपलब्ध विटामिन तथा लवणो की उपलब्ध मात्रा के अनुरूप दी गयी हैं

पत्ते वाली हरी भाजिया	विटामिन	खनिज लवण
पालक	ए	कैल्सियम
चौलाई	ए, सी, बी जाति के	कैल्सियम
अरबी	ए, बी जाति के	लोह तथा कैल्सियम
सहिजन	ए, सी	कैल्सियम
सरसो का साग	ए, सी	लोह तथा कैल्सियम
मथी	ए, सी, बी जाति के	लोह तथा कैल्सियम

फल	विटामिन
पपीता	ए, सी
आम	ए
आवला	सी
नींबू, सतरा आदि	सी
मीठाफल (शरीफा)	सी तथा कैल्सियम

सब्जी	विटामिन
गाजर	ए
टमाटर	ए, सी
आलू	सी
मटर	बी जाति के
कुम्भाण्ड	बी जाति के

चक्र-सट्या 2

भोजन का संयोग और उसमें सुधार करने की विधि—
 पका पदार्थ जो प्रयोग में आता है सम्भव सुधार

उत्तरो-क्षेत्र

खिचडी	घात्रल, मूग की दाल, तिल, बाजरा और चीनी	अकुरयुक्त बाजरा, बगाल- चना थोड़ी सब्जी जीर दही के साथ खाएँ।
भरे पराठे	गेहूँ का आटा आलू या गाभी	आटे में किमी दाल का आटा या मुनी मूगफली का आटा मिलाए पकी हरी सब्जी भरें।
भाजिया	बेसन, तरकारिया	चने को अकुरित करके पीस लें और उबली पत्तीदार भाजिया भरें।

दक्षिणी क्षेत्र

इडली	चावल उडद की दाल	बगाल चने का थोड़ा आटा डालें तथा बहुत कम चूना मिलाएँ।
डोसा	टूटे चावल, उडद की दाल	पत्तादार हरी भाजिया तथा अन्य सब्जी मिलाए।
दही बडा	चावल उडद की दाल और दही	अकुरित उडद की दाल का आटा रागी के साथ मिलाए।
रागी पट्टू	रागी	अरहर या बगाल चने की दाल का आटा रागी के साथ मिलाए।
साभर चावल	चावल और अरहर की दाल	रागी या गेहूँ का दलिया चावल में मिलाएँ अकुरित दाल को प्रयोग में लाए तथा थोड़ा चूने का पाउडर मिलाए।

पूर्वी क्षेत्र

रागी ढोसा	रागी, गेहू का आटा और दही	रागी को अकुरित कर लें और अकुरित अरहर की दाल पीसकर मिलाए ।
लेटो	रागी, चावल और दाल	रागी को अकुरित कर लें दाल को भी अकुरित कर लें कई दाल मिलाकर प्रयाग करें ।
पूरन-पोली	गेहू का आटा, बगाल-चना, गूड, नारियल	कुछ अकुरित रागी पीसकर मिलाए, चने को भी अकुरित कर लें ।

पश्चिमी क्षेत्र

ढोकला	टटा चावल, मसूर की दाल	थोड़ा अकुरित रागी मिलाए, दाल को भी अकुरित कर लें मिश्रित दालों का प्रयोग करें पत्तीदार हरी सब्जिया तथा अत्यल्प चूना मिलाए । ऊपर लिखी चीजों का प्रयोग करें ।
खेबरा रोटी	गेहू का आटा, दाल	अकुरित दाल का प्रयोग करें ।
खिचडी	चावल, दात	अकुरित दाल, हरी पत्तीदार भाजिया तथा अथ सब्जियों को भी सम्मिलित करें ।
शीरा	रवा तथा मूगफली	

भोजन में शक्तिशाली तत्व

प्राविश्यायक तत्व वह क्या करते हैं

साधन

इनकी कमी के लक्षण

कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च और शर्करा)

शारीरिक सक्रियता के लिए इंधन (ग्लोसी) उपलब्ध करते हैं ।

चावल, गेहूँ, अण्डा अनाज, आलू, शक्कर, गुड़

कम वजन होना मूर्छा आना, कमजोरी ।

प्रोटीन

शरीर की कोशिकाओं का निर्माण करते हैं और उनकी क्षतिपूर्ति करते हैं । शरीर में जब ग्लोसी की कमी होती है तो यह ईंधन या भी काम करता है ।

दालें, काजू, बादाम व अण्डे, छिनके वात्रे मेवे, दूध, मछली, मांस ।

दोपयुक्त शारीरिक वृद्धि, कम वजन होना, वजन गिरना, सूजन ।

चर्बी और तेल

सक्रियता के लिए सामूहिक ग्लोसी उपलब्ध करते हैं और कुछ विटामिनो (जैसे—ए, डी, ई) को भी प्रदान करते हैं ।

सब्जियों से तयार किए गए तेल, वनस्पति घी, मूँगफली का तेल, तिलो के बीज आदि ।

कम वजन होना, सूखी त्वचा ।

विटामिन ए

निम्न कार्यों के लिए आवश्यक है—
शारीरिक वृद्धि, नेत्र ज्योति, स्वस्थ त्वचा,
अच्छे मजबूत दात और हड्डियाँ—शरीर में
भी रोगों से बचन की क्षमता पदा होती है।

विटामिन सी

शरीर में रोगों या सामना करने की
क्षमता उत्पन्न करते हैं, दातों और मसूढ़ों
की रक्षा, शरीर की कोशिकाओं का निर्माण
और क्षतिपूर्ति करते हैं।

विटामिन बी 12

गहरे लाल रून की कोशिकाओं का
निर्माण।

कोलिक एसिड

खूब रून की कोशिकाओं का निर्माण।

पत्तो वाली हरी तरकारियां,
पीले फल (पपीता, आम आदि)
गाजर और कलेजी।

आवला, नींबू, चूना, सतरा,
टमाटर, सरसों के पत्ते बंद-
गोभी, अंडर फूटी हुई दाबे और
चना।

मास, कलेजी, अण्डे और
दूध।

मास, कलेजी, दालें, सेम व
लोबिया की फली आदि, चने और
पत्तो वाली सब्जियां।

खुरदरी शुष्क त्वचा, कम
रोशनी में अत्यधिक कम नेत्र-
ज्योति, तेज प्रकाश सहन न कर
सकना, अघापन तक हो जाना।

त्वचा से रून या बह
निकलना घाव का देर में भरना,
कमबोर दात, मसूढ़ों का पिलपिला
हाना।

औरतो में रून की कमी।

गभवती औरतो और बच्चों में
रून की कमी।

पियामिन (बी-1)

शरीर में कार्बोहाइड्रेट्स के उचित इस्तेमाल में सहयोग ।

11इथोप्लेविन (बी 12)

कोशिकाओं की उचित क्रिया और संवर्द्धन ।

नयासिन

कार्बोहाइड्रेट्स का उचित प्रयोग, कोशिकाओं की उचित सक्रियता और संवर्द्धन ।

एलिनस सखण कलिसयम

हड्डियों और दातों का निर्माण, रक्त को गाढ़ा करना ।

सोह

गहरे लाल रक्त की कोशिकाओं का निर्माण ।

विना पिघा हुआ समग्र गेहूँ चावल, दालें, काजू, मास और कलेजी ।

कलेजी, दालें, दूध और पत्तो वाली हरी सब्जियाँ ।

मूगफली, दालें, समग्र गेहूँ और अक्खा चावल ।

दूध, मलाई, चिकनाहट निवृत्ता हुआ दूध, मछली, ज्वार बाजरा, दालें, तिलहन घनियाँ ।

पत्तो वाली हरी सब्जियाँ, रागी, बाजरा, मर्चा, कनजी, अण्डा आदि ।

भूख का मिट जाना, कब्ज, उदासी और निराशा आदि ।

आँखों में लुट्टरापन, जवान पर छाले, मुँह के कोनों का चटकना और त्वचा की शुष्कता ।

त्वचा की खुब रगत, त्वचा पर खुजली होना, भूख न लगना और पचिषा ।

रकी हुई और दोपपूर्ण शारीरिक वृद्धि, खराब दात और टेढ़ी मेढ़ी हड्डियाँ ।

रक्त की कमी ।

खाने के सही और गलत ढंग

भोजन शरीर की एक ऐसी आवश्यकता है जिसके बिना मनुष्य जीवित नहीं रह सकता। परन्तु जो कुछ हम खाते हैं अपन आप हजम नहीं होता बल्कि उसे हजम करके शरीर के लिए लाभकारी और हाड मांस के रूप में परिवर्तित करने में शारीरिक शक्तियों को बहुत महनत करनी पड़ती है। इसलिए जो भोजन शरीर का मित्र है, यदि आवश्यकता से अधिक खाया जाए या उसके चुनाव और ऋम में शारीरिक आवश्यकता का ध्यान न रखा जाए तो यही भोजन शारीरिक शक्तियों को थकाकर शरीर का दुश्मन साबित होता है। साधारणतः मनुष्य जिन रोगों का शिकार होता है इनमें से अक्सर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष अत्यधिक भोजन, बिना ऋम के बार बार खाने और ठीक ढंग से न खाने के कारण होते हैं।

मनुष्य ने अपना हर काम विज्ञान से पथ प्रदर्शन लेकर और प्रभावित होकर उनत किया है, पर भोजन के संबंध में उसका दृष्टिकोण अब तक अवज्ञानिक है। भोजन से ही शरीर को पोषण मिलता है, पर लोग भोजन पर कोई ध्यान नहीं देते। उसके सम्बंध में कोई अध्ययन नहीं करते और सामने आन वाला जैसा नैसा भोजन आस बढ़ करके करते रहते हैं। तब इसमें आश्चर्य की क्या बात है कि साधारणतः लोग कमजोर, दुबले और बीमार हैं और पाचन की शिकायत, गठिया घातु दौबल्य, जुकाम, मधुमेह, क्षय आदि अनेक रोगों से पीड़ित रहते हैं।

जिन वस्तुओं से मनुष्य का रक्त, मांस, मज्जा, मस्तिष्क बनते हैं, उनके चुनने में अगर वह कोई अक्ल खच नहीं करता और जो सामने आता है उसे बिना सोचे समझे खाए जाता है तो अगर उसकी काय-शक्ति उतनी नहीं है जितनी होनी चाहिए तो वह हैरान क्यों होता है? अगर उसके शरीर का विकास पूरा पूरा नहीं होता, न उसे पूरी जिन्दगी मिलती है और उसमें आनन्द की मात्रा बहुत कम होती है तो यह दबी कोप नहीं, उसकी अज्ञानता का पुरस्कार है। अतएव हमारा भोजन क्या ही? उसे कैसे खाया जाए? इन प्रश्नों पर अधिक से अधिक

विचार किया जाना लाभदायक होगा ।

अच्छी भूख और उसे पाने के उपाय

जीवन के अनक आनन्दों में एक आनन्द अच्छी भूख होना भी है । जिन व्यक्तियों को खुलकर भूख नहीं लगती, वे कभी प्रसन्नचित और सतुष्ट नहीं दिखते और प्रायः उदास और चिडचिड हो जाते हैं । उन्हें यह समार ही दुःखमय दिखता है । अतः आपको भूख के महत्व को भली भाँति समझ लेना चाहिए । जब तक भोजन का पूरा आनन्द नहीं मिल जाएगा, वह लाभदायक नहीं होगा ।

डॉक्टर बनर मैकफेडन भूख की महत्ता पर कहते हैं—उस भोजन से कोई लाभ नहीं होता जो अनिच्छापूर्वक खाया जाता है । कभी भी अनिच्छापूर्वक नहीं खाना चाहिए । भोजन जितना ही रुचिकर होगा, उतना ही आसानी से पचेगा और शरीर को लगेगा भी । लाभ उसी आहार से होगा, जिसमें खाने वाले को स्वाद आये । हाँ भोजन का चुनाव प्राकृतिक पदार्थों में से होना चाहिए । किसी भी परिस्थिति में भोजन के चुनाव में अपनी रुचि एवं स्वाद की उपेक्षा मत कीजिए ।

इसमें सन्देह नहीं कि आहार सम्बन्धी भूलों में सिरनान है—बिना भूख के खाना । बिना भूख के खाना पेट के प्रति सरासर जयाय है । वैसे, सभ्य समाज में व्याप्त मन्दाग्नि विभीषिका का उल्लेखनीय कारण यही भूल है । मनुष्य को छोड़कर कोई प्राणी बिना भूख के नहीं खाता । अच्छी भूख लगी रहने पर ही भोजन में स्वाद आता है । हजारों लोग नियमित रूप से, भूख का बिना खयाल किए हुए केवल इसलिए खाना गले से नीचे उतार लेते हैं क्योंकि खाने का समय हो गया है । खाने के समय ही भोजन करना आदत बन जाती है और प्रायः लोग इसे कर्तव्य मान बैठते हैं । खाने को न तो कर्तव्य बनाइए और न आदत ही, क्योंकि जिस भोजन से स्वाद नहीं मिलता, उससे लाभ भी नहीं मिलता ।

प्रायः लोगों को यह कहते सुना जाता है कि तावत बनाए रखने के लिए खाना आवश्यक है । सामान्य स्थिति में अच्छी भूख लगी रहने पर यह धारणा सही हो सकती है, किन्तु भूख न होने पर इसे व्यावहारिक रूप में बढकर गलती दूरी नहीं हो सकती । भूख न होने पर खाने से हमें तावत नहीं मिलती, उल्टे पाचन प्रणाली पर अनावश्यक बोझ बन जाता है और तावत को घटाने वाला सिद्ध होता है ।

जो हम खाते हैं ताकत उससे नहीं मिलती, बल्कि हमें ताकत मिलती है उससे जो हम पचाते हैं। भोजन का पाचन भूख और उसकी तपन से मिलने वाले आनन्द से होता है। भोजन के आनन्द का रहस्य वास्तव में भूख है और यदि वास्तव में आपको भूख नहीं लगी है और आपकी स्वादिष्ट भोजन का स्वाद लेने में असमर्थ है, तो सबसे अच्छा उपाय है कि भोजन के अगले समय तक या जब तक खुलकर भूख न लग जाये तब तक खाना छोड़ देना। प्रत्येक वयस्कु इस सम्बन्ध में अपनी प्राकृतिक प्रवृत्तियों में परिचालित होता है। किंतु हमारी मनुष्य शाली पर केवल इसलिए बैठ जाते हैं क्योंकि भोजन का समय हा गया है और इच्छा के विरुद्ध इस डर के मारे कि कहीं न खान पर वे कमजोर न हो जाए, खाना गले से नीचे उतारे जाते हैं।

‘डॉक्टर विटठलदास मोदी’ ने स्वाभाविक भूख और भूखास में वारीक अंतर का विश्लेषण करते हुए लिखा है—भूख और भूखास में वही फरक है, जो अग्नि और उजाले में है। दस साल के होने होत लोग अपने गलत रहन सहन की वजह से भूख का खो बैठते हैं और इसकी वजह खान की गलत माग—भूखास पैदा कर लेते हैं। पर, पूरी तन्दुष्टी के अभिलाषी को चाहिए कि भूखास भगाएं और उसकी वजह स्वाभाविक भूख को लेने दें। इसका अनुभव मुह और गले में होता है और ऐसे वक्त अगर सादा स सादा खाना खाया जाता है तो बेहद स्वादिष्ट लगता है।

जिसे भूखास हाती है, ऐसी लोपा का कहना है कि उह भूख के वक्त पेट खाली-खाली-सा लगता है। पेट की दीवारें आपस में चिपटना जा रही हैं, पेट में दद सा पदा हो जाता है, कुछ गले से नीचे उतारन की तबायत होती है और इन्के साथ साथ कमजोरी और बेहोशी-सी आन लगती है।

य सब लक्षण भूख के नहीं भूखास के हैं और ये बताते हैं कि पाचन प्रणाली की दशा खराब है जो गलत खानपान की वजह से पैदा हो गई है। भूखास पेट में जान पडती है और स्वाभाविक भूख का अनुभव मुह में होता है।

अगर आप पूरी तन्दुष्टी चाहते हैं और चाहते हैं कि वह बढनी हा जाए तो जब तक भूख न लगे फिर चाह दूमरी कोई भी वजह क्यों न हो खाने से हाथ सींचे रहें। भूख होने पर ही खाना तन्दुष्टी का सबसे बडा कापदा है।

सही भूख पदा कैसे की जाए? यह आप कम बार पाकर, हर

खाने की मात्रा घटाकर और केवल स्वाभाविक भोजन ग्रहण करके कर सकते हैं।

भोजन करने की कला

खान की भी एक कला होती है। अच्छी पाचन शक्ति, जिसके फलस्वरूप बढ़िया स्वास्थ्य प्राप्त होना है, विशेषतः भोजन चबाने की क्रिया पर ही निर्भर करती है। जैसे तैसे भोजन निगलने वाले व्यक्ति कमजोर और मरियल में होते हैं और ऐसे लोगों को अक्सर बढ़हजमी की शिकायत बनी रहती है। अतः आपको अपने भोजन का आनन्द लेने के साथ उसकी पूर्णतया चबाना भी चाहिए।

भोजन हमेशा धीरे-धीरे अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिए ताकि प्रत्येक कौर पाचन रस में हल हो जाए। इससे खाना हजम होना आसानी पड़ा हो जाती है। केवल कौर को चबा चबाकर खाने से हजम की 50 प्रतिशत शिकायत दूर हो जाती है।

चबा चबाकर खाने से बढ़हजमी से मुक्ति के साथ ही अत्यधिक खाने की बुराई से भी छुटकारा मिलने में सहायता मिलेगी, क्योंकि चबा चबाकर खाने में भोजन की कम मात्रा की आवश्यकता पड़ती है। प्रत्येक घण्टा को 3-4 बार चबाने के लिए हमारे बुजुर्ग कहा ही करते हैं। जिन-जिन व्यक्तियों ने बढ़िया स्वास्थ्य और दीर्घायु पाई है, वे भी यही कहते हैं कि हम अपने भोजन का प्रत्येक घण्टा पच्चीस-तीस बार चबाते थे। एक यूरोपियन डॉक्टर का कथन है—'यदि मुझे कोई व्यक्ति यह बहे कि पाचन के सम्बन्ध में किसी एक हिदायत का उल्लेख करूँ तो निस्सन्देह मैं भोजन को चबा चबाकर खाने का निर्देश करूँगा। इस तथ्य को याद रखें कि काय करण में तो काय के परिणाम का महत्व होता है किन्तु भोजन करने में इसके विपरित उसके आनन्दपूर्वक करने तथा पचाने का महत्व होता है।

डॉक्टर बनर मंकफेडन के शब्दों में—भोजन का भली भाँति चबाइए। उसमें पूरा रस लीजिए। प्रत्येक कौर को इतना चबाना चाहिए कि वह मुँह में पूरी तरह घुल जाए और गले से नीचे उतारने में आपको कोई प्रयास न करना पड़े।

भोजन को जल्दी-जल्दी निगलने की भूल कभी मत कीजिए। भोजन को गले से नीचे उतारना आनन्दपूर्ण अचेतन प्रक्रिया होना चाहिए। स्वाद का पूर्ण उपयोग करने के लिए प्रत्येक कौर का मुँह में इतनी देर चबाइए कि वह बिना पना चले ही गले से नीचे उतर जाए।

अब पाचन प्रक्रिया पर ग्रास को भली भाँति चबाने का असर देखना चाहिए। जब हम रुचिकर भोजन को भली भाँति चबाते हैं, तो हमारी पाचन प्रणाली उसके स्वागत के लिए तैयार हो जाती है। पेट की विभिन्न ग्रन्थियाँ जो पाचन में महत्वपूर्ण सहयोग देती हैं—पेट में विभिन्न रस पहुँचाने लगती हैं। परिणामतः भोजन के पेट में पहुँचते ही उसकी आवभगत आरम्भ हो जाती है। जब कौर मुँह में भली-भाँति चबाया जाता है और मुँह की चारों ओर फैलता है तो उसका पाचन मुँह से ही आरम्भ हो जाता है और पेट की पाचन क्रिया को आगे बढ़ाने में सहायता मिलती है। इन परिस्थितियों में भोजन को पचाने का काम हल्का हो जाता है और पाचन अपने आप होता रहता है। हमको यह पता ही नहीं चलता कि हमारे पास पेट-जैसी भी कोई चीज़ है। स्वस्थ व्यक्ति का कभी अपने पेट, पाचन प्रक्रिया का कोई अहसास ही नहीं होता और न ही कभी वह पेट-दुःख की शिकायत करता है। इसके विपरीत मृदाग्नि अथवा अजीर्ण का रोगी रात दिन पेट का रोना रोता रहता है और उस लगता है कि उसका दिल दिमाग भी पेट से ही बना है। अब याद रखिए कि हम भोजन का दाता से खूब चबा चबाकर खाना चाहिए। क्योंकि पेट में आता के दान नहीं हैं।

खाने के बाद लम्बी श्वास खींचकर कुछ देर व्यायाम किया जाए तो खाने के बाद जो भारीपन महसूस होता है वह नहीं होगा।

भोजन तथा पानी पीने का सम्बन्ध

जब तक प्यास न लगे पानी पीना उचित नहीं और प्यास बुझाने के बाद भी पानी नहीं पीना चाहिए। बरसे पानी पीने के लिए सबसे अच्छा और स्वाभाविक समय खाना खाने के एक डेढ़ घंटे पहले और दो-तीन घंटे बाद का है। भोजन के एक डेढ़ घंटे पहले पानी पीने से जापकी भूख भी खुलकर लगेगी और भोजन करते समय अधिक प्यास भी नहीं लगेगी। भोजन करने के डेढ़ दो घंटे बाद थोड़ा पानी पेट में पहुँचने पर खाद्य पदार्थों का घुलन तथा पचने में बड़ी सहायता मिलती है। परन्तु भोजन के साथ या तुरन्त बाद बर्फ का ठंडा पानी या बर्फ में ठण्डी की हुई लमन या साँझ पीना बहुत हानिप्रद है। क्योंकि इनसे उदर को ठण्ड लग जाने से पाचन में विघ्न पदा होकर अपच का रोग हो जाता है। अतः इस भूल से बचें।

भोजन के समय जल पीने के सम्बन्ध में बहुत मतभेद है। भोजन के बीच में बार-बार पानी पीना हानिकारक माना गया है। हा, प्यास

सग जान पर कभी-कभी पी लें गो हजें नहीं । पर भोजन के तुरन्त पहले या बाद में पानी पीना ठीक नहीं, क्योंकि इससे पेट तन जाता है और पाचक रस घुल जाते हैं जिसके फलस्वरूप पाचन क्रिया हान में बाधा पड़ती है ।

इस सम्बन्ध में डॉक्टर मैकफेडन का कहना है कि मैं खान के साथ पानी पीना वा समथक नहीं हू । कुछ लोग इतनी जल्दी जल्दा और इनमें बड़ बौर खाते हैं कि उन्हें गले से नीचे उतारने के लिए पानी के घूट पीना आवश्यक हो जाता है । यह आदत अच्छी नहीं है । हा, भोजन के समय यदि प्यास लगी हो तो पानी जरूर पीजिए । यदि आप दा भोजन के बीच पर्याप्त पानी नहीं पीते तो खान के साथ कोई तरल पदार्थ लेना आवश्यक है, क्योंकि सुविधाजनक पान के लिए थोड़ी तरलता आवश्यक है । पाचन सम्बन्धी कोई अस्व व्यस्तता होने पर अथवा मन्दाग्नि की अवस्था में भोजन के पन्द्रह मिनट या आधा घंटा पहले गरम पानी पीकर बहुत लाभ उठाया जा सकता है । गरम पानी के प्रयोग से पेट साफ हो जाएगा और पाचक-क्रिया उत्तेजित होकर पाचक रसों की आसानी से शक्ति कर सकेंगी । गरम पानी की मात्रा अपनी आवश्यकतानुसार निर्धारित करनी चाहिए । उदाहरणार्थ यदि आपको पूरा पोषण नहीं मिल रहा है और शरीर पर मांस चढ़ाने की आवश्यकता है तो पानी की अतिरिक्त मात्रा लाभप्रद हो सकती है । हा इसका ध्यान अवश्य रहे कि पानी या अन्य तरल पदार्थ इतनी मात्रा में न लिया जाए कि पाचन में व्यतिक्रम उत्पन्न हो जाए । जहां शारीरिक तत्त्वों में अभिवृद्धि अपेक्षित है, वहां भोजन के साथ पानी पीना प्रत्येक स्थिति में लाभकर ही होगा, किंतु यह ध्यान रहे कि यह तरल पदार्थ कुनकुने अथवा गरम हो ।

दिन में कितनी बार खाना खाए ?

भूख के प्रश्न के साथ एक दूसरा महत्वपूर्ण प्रश्न भी उठता रहा है कि हमें दिन में कितनी बार खाना चाहिए । दिन में तीन बार खाने की प्रथा उस युग का अवशेष है । जब मनुष्य बहुत-सबेरे उठता था और दिन भर घर के बाहर कठोर शारीरिक श्रम करता था । किंतु आधुनिक सभ्यता में पले मानसिक कार्य करने वालों के लिए तीन बार भोजन करना न तो आवश्यक है और न श्रेयष्कर ही ।

डा० मैकफेडन के शब्दों में—आधुनिक काल में मनुष्य की आवश्यकताओं एवं घटकों के आधार से ही इस प्रश्न का उत्तर दिया जा सकता

है। जो मनुष्य कठोर शारीरिक परिश्रम करता है, जिनमें तीन बार भूख का अनुभव होता है, वह दिन में तीन बार खाना खाता है। उसे तीन बार दिन में अवश्य खाना चाहिए। किन्तु यदि किसी व्यक्ति को एक स्थान पर बैठकर अपनी जीविका उपार्जित करनी होती है, और दिन में तीन बार भोजन का स्वाद लेना असंभव है, तो वह दो बार ही खाये। कुस्ती लड़ने वालों, खेल-कूदा में भाग लेने वालों आदि के लिए भी दिन में केवल दो बार खाना लाभप्रद नियम सिद्ध हुआ है। असल में हमें दिन में कितनी बार खाना चाहिए—इसका सारा दाराम-दार भूख पर निर्भर है। यदि नाश्ते के समय आपको भूख नहीं लगती, तो नाश्ते का त्यागना उचित है। किन्तु, यहाँ पर मैं यह कहना जरूरी समझता हूँ कि अनेक बार नाश्ते में फलों का व्यवहार सुस्वादु एवं हितकर सिद्ध हो सकता है।

अधिक भोजन करने का दुष्परिणाम

लोग अक्सर पूछते हैं कि हमें कितना खाना चाहिए। इस संबंध में डा० मकफेडन ने लिखा है कि भोजनाधिक्य आहार संबंधी दूषणों में अत्यंत सामान्य है। इसमें कोई संदेह नहीं कि अनेक व्यक्तियों को भोजनाधिक्य का नशा होता है। ऐसे लोगों की अधिकांश शक्ति शरीर में ठूँसे गए भोजन से निबटने में खर्च हो जाती है और मानसिक अथवा शारीरिक कार्य के लिए वे स्वयं को अशक्त पाते हैं। मरा व्यक्तिगत मत यह है कि भोजनाधिक्य के नशे से बचने की सर्वोत्तम औपधि कम बार खाना और खूब चबाकर खाना। इसके लिए दिन में केवल दो बार खाओ यह सिद्धांत बहुत अच्छा है।

यूरोप में एक कहावत प्रसिद्ध है कि "हमारे भोजन का एक तिहाई भाग हमें बचाता है और दो तिहाई भाई डाक्टरों को बचाता है।" सच बात तो यह है कि अत्यधिक भोजन करने वाला पेट मनुष्य अपनी नैसर्गिक प्राकृतिक शक्तियों का पूरा लाभ नहीं उठा सकता। विद्वान बुकरात न ठीक ही कहा है कि 'कई बार अत्यधिक व असमय भोजन से ऐसा विकार उत्पन्न हो जाता है कि जसा जहर से। जब तक अच्छी भूख न लगे हरगिज न खाओ और थोड़ी सी भूख बाकी हो तो खाना छोड़ दो।'

कितना खाना चाहिए?' बादशाह नोशेरवा ने अपने हकीम से पूछा। उत्तर मिला—'सिर्फ इतना जो तुझ ढो सके। इससे ज्यादा खाने से तो उसका वजन खुद तुझ ढोना पड़ेगा।' आहार का यह स्वर्ण सूत्र है।

नेपोलियन ने भी कहा है कि बहुत कम खान के कारण मरने वाले का अपक्षा ऐसे लोग की सराफा अत्यधिक है जो अधिक भोजन करने के कारण मरते हैं।

डाक्टर क्लाइव मर्के ने भोजन के संबंध में बड़े मनोरंजक व उपयोगी तथ्य निकाले हैं। उनका कहना है कि भरपेट भोजन का अर्थ है—अकाल मृत्यु को निमित्त करना। आहार की मात्रा निर्धारण करने की दृष्टि से उन्होंने अपना सबसे पहला प्रयोग मछलियों पर किया। उनके आश्चर्य का ठिकाना न रहा, जब उन्होंने देखा कि आधा पेट भाजन पाने वाली मछलियाँ भरपेट भोजन करने वाली मछलियाँ की अपक्षा बहुत तेजी से बढ़ी तथा अपेक्षाकृत जीवित भी अधिक रही।

इसके बाद डा० मर्के न अर्थ वनानिको को साथ लेकर 500 चूहा पर पुनः प्रयोग आरम्भ किया। सबने बड़े आश्चर्य के साथ देखा कि आधा पेट खाने वाले चूहे कभी कभी ही बीमार पड़े। इसके बाद भरपेट और आधा पेट खाने वाले एक एक चूहे को मारकर उनकी भीतरी आंतों की प्रणालियों का परीक्षण किया और यह देखकर सबका आश्चर्य हुआ कि जिन चूहों को भरपेट भोजन दिया गया था उनके शरीर के आन्तरिक यंत्रों में स्थान स्थान पर विकृति आ गयी थी और किसी किसी की पाचन प्रणाली में नामूर पड़ गए थे।

मनुष्या पर भी डाक्टर मर्के ने भोजन सम्बन्धी प्रयोग किए हैं और वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि जितना वस्तुतः हम खाते हैं उसका काफी कम अंश हमारे परिपाक में आता है और जितना परिपाक में आता है उसका भी अल्प भाग पोषण के रूप में हमारे शरीर द्वारा ग्रहण किया जाता है। अतः भूख से अधिक कभी न खाना चाहिए।

मुख्य बात यह है कि भोजन हल्का होना चाहिए गुण में पोषिक होना चाहिए और मात्रा थोड़ी हानी चाहिए जिसमें कमजोर पाचन यंत्रों का एक बार में बहुत अधिक मेहनत करने का भार न बहन करना पड़े।

सोने से पहले खाना

सोने से पहले खाने की आदत भी स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है। दरस भोजन करने का परिणाम यह होता है कि पाचकशक्ति का सोने की दशा में भी लगाने का काम करना पड़ता है। इस पर भी भोजन का पाचन अच्छी तरह नहीं हो पाता, आराम से नींद नहीं आती, डराबन सपने आते रहते हैं और प्रातःकाल को आँखें खुलती हैं तो शरीर में स्फूर्ति के स्थान पर आलस और मुस्ती अनुभव होती है,

शरीर थका थका सा लगता है।

आहार शास्त्र का सही नियम यह है कि सोने से पहले पाकस्थली का काम समाप्त हो जाना चाहिए और जब हम सोते समय आराम करें तो हमारी पाकस्थली को भी पूर्ण विश्राम मिलना चाहिए अथवा पाकस्थली की काय व्यस्तता हृदय, मस्तिष्क स्नायु और समस्त अंगों में बाधा डाल देती है और निद्रा का वास्तविक ध्येय पूरा नहीं होता।

आरामपसन्द लोगों के लिए, जो अधिक शारीरिक परिश्रम नहीं करते, शाम का भोजन देर से करना या सोने से पहले कुछ खा लेने की आदत विशेष रूप से हानिकर है। ऐसे लोग पाचन की खराबी तथा निबल पाकस्थली के कारण अनेक रोगों के शिकार हो जाते हैं और फिर स्वस्थ रहना कठिन हो जाता है। अतः प्रत्येक व्यक्ति को सोने से कम से कम तीन घण्टे पहले अवश्य भोजन कर लेना चाहिए, ताकि सोने से पहले भोजन अच्छी तरह पच जाए।

भोजन के पाचन में बाधक—कुछ मनोदशाएँ

हम स्वास्थ्य-सम्बन्धी विशेषकर आहार सम्बन्धी नियमों का चाह जितना भी अध्ययन क्यों न करें, पर अगर चबने, लाला के भिस्मण तथा पाचन सम्बन्धी अथवा क्रियाओं पर पड़ने वाले मानसिक प्रभाव का महत्त्व न समझें, तो उस अध्ययन और ज्ञान से विशेष लाभ नहीं उठा सकेंगे।

आपको अपने अनुभव से ही इस बात का पता लग सकता है कि मानसिक स्थिति का भूख और पाचन पर कितना अधिक प्रभाव पड़ता है। शरीर अंगों के विशेषज्ञ कहते हैं कि जब भोजन पाकस्थली में प्रविष्ट होना है तो रक्त की काफी मात्रा पाकस्थली को पाचन काय में सहायता देने के लिए पहुँच जाती है। इस रक्त की सहायता से ही पाकस्थली में एक प्रकार का जठरिय रस उत्पन्न होता है। वह पाकस्थली की सहायता से भोजन को उस रूप में परिवर्तित करता है जिसे हम 'पाचन' कहते हैं। अर्थात् आहार के लाभदायक तत्वों को रक्त में परिवर्तित होना योग्य बना देता है और अनावश्यक तत्वों को आता की ओर धकेल देता है।

जब कोई व्यक्ति उस समय जबकि उसकी पाकस्थली को पाचन काय के लिए रक्त की महामात्रा की आवश्यकता होती है—चितित, क्रोधित, दुखी या परेशान होगा तो रक्त की दिशा पाकस्थली की ओर नहीं रहेगी बल्कि उसके मस्तिष्क की ओर हो जाएगी। क्योंकि

यह सभी मानसिक काय हैं और उनसे निबटन के लिए मस्तिष्क को भी खून की जरूरत है। इसका परिणाम यह होगा कि पाकस्थला में जठरिय रस उत्पन्न ही नहीं होगा या बहुत ही कम होगा और भोजन पर इसका इतना प्रभाव पड़ेगा कि वह आम तौर पर हजम नहीं हा सकेगा।

डॉक्टर एच० सी० मकल लिखते हैं कि, भोजन के समय हमेशा मन प्रसन्न रखना चाहिए। एक्सरे का परीक्षा द्वारा देखा गया है कि प्रसन्नचित्त होकर भोजन करने से खाद्य पदार्थ आसानी से पच जाते हैं, पर चिंता या क्रोध पाचन क्रिया में भारी बाधा पहुंचाते हैं। हकाम जालीनूस ने भी कहा है कि प्रसन्नता भोजन को हजम करने और उसे शरीर का अंग बनाने में सहायता देती है और दुःख और चिंता भोजन को शरीर का हिस्सा नहीं बनने देती।

डॉक्टर मैकफेडन के शब्दों में भोजन के समय उचित मानसिक वृत्ति का भी अत्यधिक महत्त्व है। भोजन के समय पूरी तौर से भोजन का स्वाद लीजिए, कुछ और मत सोचिए। भोजन करते समय अखबार पढ़ना या गम्भीर वार्तालाप करना पाचन क्रिया में हस्तक्षेप करता है क्योंकि पाचक रसा की श्रोनधिवनी प्रथियो का जाग्रत करने के लिए स्वाद ल लेकर भोजन करना अच्छा है। अतः भोजन का समय हान पर आप भोजन से अधिकाधिक रस लेने का प्रयत्न कीजिए। कितना नहीं, कसा काम ही की तरह, खान के लिए भी इस स्वर्ण सूत्र का पालन कीजिए। यदि आपके पास समय कम है तो जल्दी जल्दी खाने की अपेक्षा थोड़ा-सा ही खाइए, किंतु भली भांति खाइए।

डा० चास ए० टाइरेल का भी परामर्श है कि खाते समय मन बहुत प्रसन्न रहना चाहिए। जहां तक हो सके अकेले बैठकर भोजन नहीं करके परिवार के सदस्यों के साथ खुशी व वातावरण में भोजन करना चाहिए जिससे स्वास्थ्यप्रद हल्की और प्रसन्नता की बात चलती रहे। याद रखें उदर भरण भी यथासंभव है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि पाचन क्रिया पूरी तरह से मानसिक स्थिति पर निर्भर करती है। पाचन क्रिया स्नायु प्रणाली (Nervous System) के द्वारा नियंत्रित होती है और मन नाडियो का सम्बन्ध मस्तिष्क में होता है। अतः चिन्ता का प्रसन्न रहना पाचन क्रिया में महावक हाना है और श्राघ अथवा चिन्ता पाचन क्रिया में रुकावट पत्ता करत हैं। मानसिक अवस्था का मनना प्रभाव होता है कि मनुष्य इसमें परिणाम से वचिन नहीं रह सकता।

चितित्त अथवा श्रुद्ध होन पर तो कभी मत खाइए। भोजन की वेत्ता

मे कोई वस्तु आपका ध्यान भंग नहीं करे, इसका ध्यान रखिए। यदि भोजन के समय कोई ऐसी गम्भीर घटना हो गई है कि, स्वादपूर्वक भोजन करना आपके लिए सम्भव नहीं रहा, तो अच्छा यही है कि आप खाना टाल जाए या देर से खाए या स्वस्थ हो जाने की प्रतीक्षा करें।

खान के समय ऐसी हल्की फुन्की बातचीत अवश्य की जा सकती है, जिसमें मस्तिष्क पर किसी प्रकार का जोर न पड़े। हल्का वणप्रिय संगान भी सुना जा सकता है। कहने का तात्पर्य यह कि खान के समय ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिए, जिससे भोजन के स्वाद में अथवा पाचन में कोई बाधा उपस्थित हो।

कमजोर मंदे और बढ़हजमी के कारण

आजकल जीवन मधुप की विषमता के कारण व्यस्तता और तनाव बराबर बढ़ता जाकर परेशानियाँ चिताएँ और तरह-तरह की जाशकाएँ उत्पन्न कर रहा है और यहाँ मानसिक अस्त-व्यस्तता पाचन-तंत्र को भयंकर क्षति पहुँचा रही है। परेशान रहने वालों में एक विशेष बात यह दीख पड़ती है कि वे भोजन को बिना चचाएँ ही जल्द-जल्द गंजे के नीचे उतारते जाते हैं। यह बहूँ हानिप्रद होता है क्योंकि इस रूप में पेट में पहुँचा हुआ खाद्य पदार्थ सारी शारीरिक क्रियाओं को अस्त-व्यस्त कर देता है। कारण यह है कि इस अवस्था में खाद्य पदार्थ के पाचन का मारा दारोमदार अनच्छिन्न नाडियाँ व आंतों पर ही पड़ जाता है।

यह भी ध्यान रखें कि कठोर परिश्रम या व्यायाम के तुरन्त बाद भोजन करना पाचन-शक्ति को खराब करने का कारण होता है। क्योंकि शरीर का बढ़ा हुआ तापमान और थकान की हालत में पाचन-यंत्र मस्तिष्क और स्नायु पर अत्यधिक भार पड़ता है और पाचन-मस्थान में बाधा उत्पन्न हो जाती है। ऐसे ही खाना खान के कम से कम आधा घण्टा तक कोई मानसिक परिश्रम नहीं करना चाहिए। कुछ लोग भोजन करते समय या भोजन करने के तुरन्त बाद ही अध्ययन कार्य प्रारम्भ कर देते हैं। इससे हाजम व मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

अतएव, हम भोजन ऐसे समय करना चाहिए जब मानसिक और शारीरिक दोनों हसियतों से शरीर में पूर्ण निश्चितता हो। एक्नरे-विशेषज्ञ डाक्टर वेनन ने जिगर व आंतों के कई परीक्षण करने के उपरांत लिखा है 'चिन्ता, दुःख व क्रोध की अवस्था में पाचन के यंत्रों व अंगों पर कुछ ऐसा स्नायुविक प्रभाव पड़ता है कि वे निर्जीव-स हो जाते हैं।'

पाकस्थली को मनोवैज्ञानिक गडबडियो से बचाने के लिए आवश्यक है कि हम भोजन करने के नियमों का पूरा पालन करें। सबसे बड़ी बात तो यह है कि दुःख, चिन्ता व क्रोध की अवस्था में हमेशा भोजन करने से परहेज करें तब उपवास कर लें पर भोजन नहीं कर। भोजन करने के बीच में कोई अचिकित्सक वाद विवाद न छेड़ें, किसी को बुरा भला न कहा जाए। किसी को भी लज्जित न किया जाए। किसी भी दुःखदायी बीमत्स घटना का जिन्न न किया जाए। भोजन करते समय प्रथम तो बातें कम की जाए और यदि की जाए तो सिर्फ ऐसी जो सामूहिक आनंद और दिलचस्पी की प्रेरक हो।

बदहजमी से बचने के लिए यह भी जरूरी है कि भोजन के बीच में कृत्रिम प्यास लगाने वाली चीजों से जहां तक हो सके परहेज करना चाहिए। खाने में अधिक नमक मिर्च मसाला, अचार, चटनी मुरंगी जैसे पदार्थ पाचन क्रिया में सहायता देने के बजाय प्यास को बढ़ाकर हाजमे में गड़बड़ी पैदा कर देते हैं। प्राकृतिक स्वाद को ही ज्यादा महत्व दिया जाना चाहिए।

'डॉ० चास' के मतानुसार खाने में मसाला चटनी छौंक आदि बदहजमी का कारण है। ये मसाले आमाशय में जरूरत से ज्यादा हलचल पैदा कर देते हैं। पाचक रसों की प्रक्रिया असाधारण रूप से धीमी हो जाती है। साथ ही रक्त को अधिक गम कर देती है, नाड़ी प्रक्रिया उत्तेजित हो जाती है तथा वासनाओं को भड़का देती है। यही कारण है कि मनुष्य कभी-कभी अस्वाभाविक रूप से थकता है।

कुछ हानिकारक पदार्थ

यहां हम कुछ उन पदार्थों के विषय में चर्चा करेंगे जिनका सेवन इस समय सस्तर में सम्यक्ता के नाम पर किया जाता है और जो स्वास्थ्य के परम शत्रु हैं। विशेषकर पाचन क्रिया पर उनका बड़ा हानिकारक प्रभाव पड़ता है।

शराब—इनमें सबसे पहली यस्तु शराब है जो बेवस तंत्रिका तंत्र का ही काम करती है, पर नव ऊतकों (Tissues) की रचना नहीं करती। एंजोपेक्टिक ओपेक्टिया में इसका काम सिर्फ उत्तेजना पैदा करना है। इसका कुप्रभाव पाचन संस्थानों पर पड़ता है। गमक आमाशय का यह मरदाना कर डालती है। यह मूल का नष्ट करता है यद्यपि अस्थायी रूप से अस्वाभाविक उत्तेजना द्वारा अल्पकालिक पक्वता का संचारण हुआ-गा प्रतीत होता है। व्यक्ति प्रायः शराब पीने

से गिप्टाचार के पान आदि को रो घेंठना है। 'डा० चाम' के शब्दा में शराब हमारे पाचन सम्बन्धी के लिए विस्तृत अनावश्यक है और मद का अधिक सवन करने की आदत कभी-कभी मृत्यु का कारण हो सकती है। अधिकतर मनुष्यों में इन्द्रिय नियंत्रण क्षमिण अथवा इच्छा-क्षमिण का प्रभाव होना है जिसमें वे इसकी भूल पर नियंत्रण नहीं कर सकते। सबसे विवेकपूर्ण सलाह है कि उन्हें शराब पीना एकदम निन्द्यता के साथ छोड़ देना चाहिए।

जो मनुष्य अत्यधिक शराब पीने की आदत से लाचार है, वे अपने अंगों को उत्तेजित करके जल्द से ज्यादा उनका कष्ट देते हैं यद्यपि हमारे प्राकृतिक अंग जल्द से ज्यादा काम करवा के विरोध करते हैं। शायद व्यक्ति इस चेतावनी को समझ नहीं पाता या ध्यान नहीं देता। कुछ समय पश्चात् हम देखेंगे कि हृदय पर उसका क्या प्रभाव पड़ता है। मान लिया जाए कि मनुष्य की औसत आयु 38 वर्ष है और एक स्वस्थ मनुष्य में हृदय की घड़कन प्रति मिनट 70 है तो आयु भर में हृदय की घड़कन 76 536,740 000 है। शराब पीने से 10 घड़कन प्रति मिनट बढ़ जाती है। इस प्रकार 600 घड़कन प्रति घण्टा बढ़ती है। 14,400 प्रतिदिन, 4 82 000 प्रति महीन 97 84,000 प्रति वर्ष 19,55 68 000 बीस साल में और 37,37,93,000 घड़कनों औसत आयु के 38 साल में बढ़ जाती हैं। अगर मान लें एक व्यक्ति 50 साल जीता है तो साधारण घड़कन 917 239,680 होनी चाहिए। अब यदि जीवन के अन्तिम 25 साल में 10 घड़कन प्रति मिनट बढ़ा दी जाए तो इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि 91,840 000 अधिक घड़कनों होंगी। अतः नाजूक किन्तु जटिल मानव-हृदय को कितना अधिक काम करना पड़ता है!

लेकिन यहाँ इसकी कष्टतम अवस्था का अर्थ नहीं है। जब हम सोते हैं तो हृदय की घड़कन साधारण अवस्था से भिन्न होती है। इस समय घड़कन बहुत धीमी गति में होती है। लेकिन सोने से पहले मद्य-पान से हृदय का नींद के समय बहुत मेहनत करनी पड़ती है और तब घड़कन एफ जागे हुए स्वस्थ मनुष्य की घड़कन से भी अधिक हाती है। तब इसमें आश्चर्य ही क्या है कि इतने सारे मनुष्य हृदय गति के अक्षर्य हो जान से मर जाते हैं।

चाय और काफी—क्या चाय और कॉफी के सेवन से स्वास्थ्य को किसी तरह का लाभ पहुँचता है? इस सम्बन्ध में 'डॉ० चाम' कहते हैं कि चाय और काफी न तो ऊतकों (Tissues) की रचना करते हैं और

न दूधन का काम करता है। उन्हें भी अपन आहार में एक एक हा हटा देना चाहिए। यह ठीक है कि अधिक चाय का प्रभाव गराब जाना भयकर नहीं है, लेकिन इसका लगातार सवन करने से स्वास्थ्य का पतन होता है। चाय की पत्ती में चार प्रतिशत 'कैफिन' या 'पीन' है जो कि एल्वालायड है और यह हमसा 'टनिन' के साथ पाई जाता है। उनमें एक उडन वाला तेल भी होता है जिससे सुगंध मिलती है और इसके साथ ही गति दन वाला गुण भी मौजूद होता है। टनिन दस्त रोकन वाली दवा का काम करती है। इसलिए इसके सेवन से कठजीवन पदा हो जाती है। श्लेष्मिक सतह पर इसकी क्रिया बढून हानिकारक है। इसके सकृचित प्रभाव से आमाशय रसा का निकलना बढ हा जाता है। इसका लगातार व्यवहार पाचन प्रणाली में गठरडी पदा कर देता है। यह सत्य है कि चाय का एक प्याला ताजगी पदा करता है उसकी गर्मी पीन पर आराम पहुचाती है। पर इसका परिणाम बुरा है। बच्चा को चाय या काफी नहीं पीन देनी चाहिए। इस बुरी आदत का बीज बोने से अन्न में यह फलन फूलन लगता है और अतन हानि करता है।

चाय काफी पीन से जो हानिया ऊपर बताई ग ह व कम परिमाण में पीन की बात पर आधारित है लेकिन इसके लगातार व्यवहार से निम्न दुष्परिणाम होत है

सबसे पहले रक्त संचालन ताब्र हो जाता है नाडी तज हा जाती है पेगाब बहुत आता है तथा बहुत हल्का नगा सा आता है। बहुत चाय पीन वालो को सिरदद जी मचलाना और (लकवे पक्षाघात) के आक्रमण की तरफ झुकाव बढता है। आज चाय और काफी के उपासक मंदिरों के उपासका से सख्या में बहुत अधिक हैं। वे ऐसा सोचते हैं कि चाय काफी का प्रभाव मद्य की तरह हानिकारक नहीं है, जबकि इनका अधिक व्यवहार शराब जसा ही प्रभाव पदा करता है। अतएव जहा तक दन पड इनके उपयोग से दूर रहें।

जो भोजन हम करते हैं उसका क्या बनता है ?

हम कौर मुह मे डालते है—अगर ठोस हो तो उस चबाते हैं और तरल हो तो गले से नीचे उतार लेते हैं। उस खान का क्या बनता है ? हमारे पाचन सस्थान की यही जादुई कहानी है, जो यहा हम प्रो० के० टी० अर्चय्या के शब्दो मे प्रस्तुत कर रहे हैं। इससे हम अच्छी भोज्य आदत डालन मे मदद मिलेगी।

मुह का काय—जब आप मुह म खाना चबाते है, तो उमके छोटे-छोटे टुकड हो जात हैं और वह खाना धीरे धीरे हमारी लार के साथ अच्छी तरह मिल जाता है। लार बेरग तरन पदाथ है जो हर समय हमारे मुह म मौजूद रहता है। आप सोच रहे होंगे कि लार पानी के अतिरिक्त और कुछ नही है लेकिन ऐसा नही है। लार दिखाई न देने वाला रासायनिक खमीर (Enzymes) होना है और वही खान को हजम करता है। यह रासायनिक खमीर न घुलन वाले स्टाच को ऐसे पदाथ मे बदल देता है जिसे पानी मे घोला जा सकता है।

वास्तव मे हाजम का यही मतलब है। हाजमे की कहानी सीधे-साधे शब्दो मे यह है कि कई प्रकार के रासायनिक खमीर भोजन को किस तरह ठेमे सीधे साद पदाथ म परिवर्तित कर देत हैं जिम हमारा शरीर सोख लेता है और अपनी आवश्यकतानुमार उसे काम मे लाता है। हमारे शरीर के कई अंग इन रासायनिक पदार्थों का निर्माण करत हैं और जब खाने का हजम करन की जरूरत हानी है तभी यह रासायनिक पदाथ अपन आप प्रकट होने लगता है। परिणामस्वरूप भोजन का वह अंग जो पाचन योग्य नही होना है वह पाखाने या जय मलो के रूप मे शरीर से बाहर निकल जाना है। आइए इस क्रिया का विवरण देखें।

जब हम खाना घुल करते है बल्कि जब हम भोजन की मात्र गध अनुभव करते है, तो मुह मे पानी भर आता है। हमारे मुह मे लार की तीन ग्रथियां (Glands) जोडो की शकल म है। उनसे लार मुह मे बहना घुट हो जाती है। एक जोड नीचे रहता है अर्थात् दोना के सामन एक एक ग्रथि होती है। दूसरा जोडा निचले जबड के पार्श्व मे है

और तीसरा जुवान के नीचे । तनिक अनुमान तो करिए कि हम हर दिन दस प्याले सार पैदा करते हैं । इस सार में जो रासायनिक खमीर या पदार्थ है, वह कार्बोहाइड्रेट्स को सीधी-सादी घुलन-योग्य शक्कर के रूप में बदल देता है । खाने को चबाने से खाने के छोटे छोटे टुकड़े करने में आसानी रहती है और सार के लिए भी इसकी क्रिया सरल हो जाती है । हास्य के तौर पर यह भी कहा गया है कि मुह में डाले जाने वाले हर कौर 32 बार चबाना चाहिए, अर्थात् हर दात के लिए चबान की क्रिया पूरी की जानी चाहिए ।

इसके बाद खाना गले या खाने की नली से नीचे उतर जाना है । जैसे ही हम खाना निगलते हैं तो हमारे गले में एक छोटा सा लचकदार ढकना जिसे एपिग्लोटिस (Epiglottis) कहते हैं अपने आप बंद हो जाता है और इस तरह खाने को किसी गलत रास्ते में जाने से रोक देता है । अर्थात् हवा की नली में जान से रोकता है जो खाने की नली के ठीक बराबर ही है—कभी-कभी यह ढकना जल्दी बंद नहीं होता । और उस समय खान का एक छोटा सा भी कण या पानी की एक बूद भी अगर एपिग्लोटिस के बजाय गलत रास्ते में पहुँच जाता है तो हम काफी बेचनी अनुभव करते हैं, हमें खासी आती है, दम घुटता है और आँसों में पानी भर आता है ।

पेट का काय—गले से नीचे उतरा हुआ भोजन अब शरीर के एक महत्वपूर्ण अंग अर्थात् पेट में पहुँचता है । हमारा पेट एक थले की शक्ल का है । यह एक जीता जागता थला है, जो हर क्षण सिकुड़ता और फैलता रहता है । ताकि उसके अन्दर जो खाना मौजूद है वह अच्छी तरह बिलोया जा सके, मथा जा सके । यहाँ एक नई तरह का रासायनिक खमार होता है, जो पेट की अन्दरूनी तह में मौजूद अनगिनत ग्रथियों में पैदा होता है । उनमें से एक खमीर या पदार्थ को रेनिन (Renin) कहते हैं जो कि हमारे मुह के द्वारा पेट में पहुँचने वाले दूध के प्रोटीन को नरम दही के रूप में बदल देता है । एक और खमीर का नाम पप्सिन (Pepsin) है जो प्रोटीन की दीर्घ शृंखला को तोड़कर छोटी छोटी इकाइयों में बदल देता है—उन्हें पेप्टोज (Peptones) कहते हैं और यह पानी में घुल जाते हैं ।

पेट के भीतर बड़ी मात्रा में हाइड्रोक्लोरिक एसिड भी बनता है । यह वही एसिड है जिस आप रसायन की किसी भा लेबोरेटरी में बोतलों में बंद पड़ा देखते हैं । यह एसिड कई तरह का काम करता है । पेट में पहुँचने वाले प्रोटीन की कड़िया ढीली करके उसे कमजोर

करता है, साथ ही प्रोटीन को पेटोन्ज में बदलने की क्रिया में पेप्सिन की सहायता करता है। इसके अतिरिक्त विभिन्न प्रकार के भोज्य-पदार्थों में जो खनिज-त्व मौजूद होते हैं उन्हें सोखने में सहायता देता है। हाइड्रोक्लोरिक एसिड उन कीटाणुओं को भी मारता है, जो खाने के साथ पेट में पहुँच जाते हैं। खाना मुँह में तो कुछ मिनट ही रहता है लेकिन पेट में कई घंटों के बाद रेनिन, पेप्सिन और हाइड्रोक्लोरिक एसिड की अधिकतम सरलता उत्पन्न होना शुरू होती है और उस समय खाने को हजम करने की क्रिया बड़ी तेजी से चालू होती है। सारांश यह कि पेट में खाने को हजम करने की क्रिया, जिसे डॉक्टरों ने नेस्ट्रिक डायजेसन (आत पाचन) का नाम दिया है कम-ज्यादा उस क्रिया का नाम है जिसके द्वारा हाइड्रोक्लोरिक एसिड और दोनो प्रकार के रासायनिक खमीरों की सहायता से प्रोटीन की ताड़ फोड़ होती है और वह सीधे सादे पेप्टोज की इकाइयों में बदल जाते हैं।

पेट के आखिरी सिरे पर एक कपाट (Valve) लगा होता है, जो समयसमय पर खुलता रहता है और जैसे ही यह खुलता है ता आंशिक रूप से पचित भोजन का कुछ भाग जो उस समय तक पेस्ट जैसा गाढ़ा अर्ध-तरल रूप धारण कर चुका होता है, उसमें से गुजरता है। जस ही पेस्ट जैसा नम भोजन इस कपाट में प्रवेश करता है तो यह अपन आप बन्द हो जाता है। यह कपाट हमारी शारीरिक क्रिया के अनक चमत्कारों में से एक चमत्कार है। चूँकि खाना हमारे पेट में पड़ा रहता है और इसी कपाट के द्वारा थोड़ा थोड़ा करके नीचे जाता है। अतएव हमें दिन में तीन या चार बार ही खाना चाहिए। अर्थात् हमारा पेट अगर एकदम खाली रह तो हम हर समय खाने ही दिखाई दें।

छोटी आत में भोजन का पाचन—यह पेस्ट-रूपी, अर्ध-पचित भोजन अब छोटे आत में जाता है जिसका ऊपर का भाग कोई एक फुट के बराबर लम्बा होता है। यह भाग छोटी आत के बाकी हिस्से से चौड़ा भी होता है। इस ऊपर वाले भाग का ड्यूडिनम (Duodenum) कहते हैं। इस ड्यूडिनम में प्रविष्ट होने वाला तरल रासायनिक रस इस ट्यूब के द्वारा बूद बूद करके दाखिल होता है। यह रस दा तत्वों के मिश्रण का रूप होता है। एक पीला रस होता है जो जिगर में बनता है और बहुत कड़वा होता है, दूसरा अग्नाशय (Pancreas) या मीठी ग्रंथि से निकलता है। यह मीठी ग्रंथि आपकी हृयेली की तरह पत्ती की आकार का है और पेट व आतों के बीच स्थित है। दिए गए रेखाचित्र

(पष्ठ) में आपका इसका सही स्थान मालूम हो सकता है। एक तासरा पदार्थ भी पाचन में सहायता करता है। यह आंतों का रस है जो आंतों में खराक के रास्त में जगह जगह दाखिल होता रहता है। आप यह जानकर हैरान होंगे कि आपकी छोटी आंत, भले ही तग है, लेकिन बहुत लंबी है। आपके कद से भी पाच छ गुना ज्यादा लंबा है। लेकिन इस कमाल की तह लगाकर आपके पेट में ठीक नाभि के पीछे लगा दिया है। अधिकतर भोजन इसी काफी लंबी लेकिन छोटी आंत में हजम होता है।

पाचन संस्थान काफी पचीदा सिलसिला है। अग्नाशय का रस कई रासायनिक तत्वों (Enzymes) का स्वरूप होता है और इसमें ऐम सत्रिय तत्व भी शामिल होते हैं जिन्हें हारमोज (Hormones) कहते हैं। यह सब एक साथ सक्रिय होते हैं और भोजन में मौजूद प्राटिन से जो पेप्टोन प्राप्त किए गए थे उन पर साथ ही व्यक्तिगत रूप से एमिनो एसिड (Amino Acid) पर भी, पुनर् तोड़ फोड़ की क्रिया को दोहराते हैं। अग्नाशय का रस कार्बोहाइड्रेट तथा चर्बी दोनों को हजम करता है। परिणामस्वरूप अग्नाशय के रस से निशान्त जन कार्बोहाइड्रेट घुलन-योग्य ग्लूकोज में बदल दिया जाता है और लेक्टोज (जो दूध में मौजूद होता है) उस भी इस क्रिया के माध्यम से ग्लूकोज में बदल दिया जाता है। चर्बी को हजम करके सरल पदार्थ में बदल दिया जाता है। यह काम जिगर से निकलने वाला एक और पदार्थ पूरा करता है। जिगर का मानवी शरीर की रासायनिक प्रयोगशाला कहा गया है। एक प्रसिद्ध कहावत है 'जीवन क्या है? इसका कुल दारोमदार जिगर पर है। जिगर में खून दिल से पहुंचता है और जिगर खून में शर्करा की मात्रा का नियंत्रण करता है, साथ ही पशिया में इन शर्करा के स्टोर होने की क्रिया को भी बटाल करता है। जिगर उन से एमिनो एसिड प्राप्त करके उन्हें प्रोटीन में बदल देता है और इन प्रोटीन का सुरक्षित कर लेता है। जब खून को किसी और प्रयाजन के लिए प्रोटीन की आवश्यकता पड़ती है तो जिगर यह मुश्किल क्रिया हुआ प्रोटीन उपलब्ध करा देता है। जिगर जहरीले पदार्थों का भी नष्ट घट्ट करता रहता है और कई विटामिन तथा खनिज तत्वों का भी स्टोर करता है।

जिगर अनेक कसबों का पालन करता है, जिनमें एक महत्वपूर्ण काम पीले रंग का निर्माण भी है। यह हरा-सा रंग लिए पीला रंग का रस है। इसमें एन्जाइम मिलतुल शामिल नहीं होते, लेकिन अन्य काफी

उपयोगी रासायनिक तत्व अवश्य शामिल होते हैं। इन रासायनिक तत्वों का काम यह होता है कि भोजन को बहुत उच्च काटि के शरीर में परिवर्तित कर दें।

इस शीरे की उपमा बिल्कुल दूध से दी जा सकती है। जब भोजन यह रूप धारण कर लेता है तो फिर गजाइम्स की सहायता से उसे हजम कर लिया जाता है। भोजन में जो चर्बी होती है उसे जिगर में पैदा हान वाला पीला बड़ुवा रस ही उस शीरे का स्वरूप प्रदान करता है ताकि वह आंतों में आसानी से हजम हो सके।

हमारे किए हुए भोजन का यह जो धोखा तयार हो गया है जो सरलतापूर्वक पानी में घुल सकता है। आइए देखें कि जब इमका क्या बनना है? यह घाल शरीर में अवशोषित हो जाता है और अवशोषण करने की यह क्रिया छोटी आंत में फिर से पूरी होती है। छोटी आंत की अंदरूनी सतह पर अनगिनत नहन-है उमली की प्रकल के अग हैं जिन्हें विल्ली (Villi) कहते हैं। ये वास्तव में चूसन वाले घ अग हैं जो पचाय पदार्थ का छीन लेते हैं और उस खून में पहुंचा देते हैं। इसके बाद रक्त इस पदार्थ को अपन परिसंचरण के साथ नाडिया के जाल से गुजरते हुए शरीर के विभिन्न भागों में पहुंचा देता है। पचाई चर्बी का कुछ भाग भी एक दूधरे माध्यम से, जिसे लिम फेटिक सिस्टम अ तत गदन के निकट इस पचाई चर्बी को खून में जा मिलता है। इस तरह जो खाना हम खाते हैं वह अतत खून में मिल जाता है और फिर खून के साथ शरीर के हर भाग में पहुंचता है ताकि शरीर की ऊर्जा की विभिन्न आवश्यकताओं को पूरा कर सके। शारीरिक पालन-पोषण के काम आ सके और शारीरिक क्रिया का नियमित व चालू रख सके।

विटामिन और खनिज तत्व प्रायः अधिकतर पानी में घुल जाते हैं या उन्हें ऐसे स्वरूप में ढाल दिया जाता है कि खून उन्हें अपने साथ बहा ले जा सके। वस विटामिन ए ही भिन्न प्रकृति का है। यह विटामिन चर्बी में घुलता है और उसके घुलने की क्रिया छोटी आंत ही में कुछ-कुछ चर्बी ही की तरह पूरा होती है। पाचन की क्रिया के दौरान विटामिन और खनिज तत्वों की टूट फूट नहीं होती, बल्कि जब दूसरे गतिदायक तत्व हजम कर लिए जाते हैं, तो उन्हें ज्यों का त्यों सुराक से अलग करके वस ही अवशोषित कर लिया जाता है।

बड़ी आंत का कार्य

छोटी आंत से आगे बड़ी आंत है। यह समतल है और इसमें

छोटी आत जैसे नहें-नहें अग बिल्कुल नहीं हैं। देखने में यह बाइसिकल की मोटी ट्यूब जैसी लगती है और पेट में इस तरह जमी हुई है जैसे अग्रजी भाया का यू (U) शब्द को उल्टा लटका दिया गया हो। जैसे ही पचाया भोजन बड़ी आत से गुजरता है, तो उसमें जो पानी होता है वह आत की अंदर की तह द्वारा अवशोषित हो जाता है। इस तरह खान का पतलापन कम हो जाता है और इसमें कठोरता भी आ जाती है। हजम किए खान का और अधिक भजन भी होता है जिसके परिणामस्वरूप कुछ पदार्थ बढ़बूदार हो जाता है। इस तरह अपचित पदार्थ निकास के रास्ते तक जा पहुंचता है जिसे एनस (गुदा) कहते हैं और यहाँ से बढ़बूदार पदार्थ पाखाना बनकर शरीर से बाहर निकल जाता है।

पचाए भोजन का क्या बनता है ?

कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च और शक्कर) को जसा कि हमने देखा है, पहले मुँह में तोड़-फोड़ की क्रिया से गुजरना पड़ता है और इसके बाद छोटी आत में और अधिक भजन के परिणामस्वरूप वह सीधी-सादी शक्कर और अधिकतर ग्लूकोज में बदल जाते हैं। ग्लूकोज को छोटी आत के छोटे अंग बिल्ली के द्वारा सीधा रक्त में शामिल कर लिया जाता है। इस तरह यह ग्लूकोज सारे शरीर में खून के साथ परिचरण करता है और हमारे शरीर की पेशियाँ अपनी अपनी क्रिया के लिए ऊर्जा के माध्यम के रूप में इस ग्लूकोज का काफी अधिक भाग प्रयोग कर लेती हैं। इस ग्लूकोज का एक साधारण सा भाग ग्लाइकोजिन (Glycogen) में बदल जाता है और इसी रूप में ग्लूकोज को पेशियों में करीब करीब दो तिहाई और जिगर में लगभग एक तिहाई स्टोर कर लिया जाता है। कुछ ग्लूकोज हमेशा खून में परिसंचारित करता रहता है और बहुत उचित सतह बनाए रखता है। जब खून में ग्लूकोज की सतह बढ़ जाए तो यह कहीं न कहीं खराबी का चिह्न है जैसे मधुमेह या शक्कर का पेशाब में अधिक आना, जिसे अंग्रेजी में Diabetes कहते हैं।

खाने में चर्बी को सीधी-सादी मध्यम शक्ति में बदल दिया जाता है जो रक्त में दो तत्वों अर्थात् ग्लिसरोल (Glycerol) और चर्बी के एसिडों (Fatty Acids) में बदल जाती है। इन एसिडों के कुछ भाग सीधे रक्त में शामिल हो जाते हैं और फिर जिगर में जा पहुंचते हैं जैसे कि ग्लिसरोल जिगर में जा पहुंचता है। यहाँ चर्बी के एसिडों को या तो शरीर के लिए ऊर्जा उपलब्ध कराने के लिए प्रयोग किया

जाता है, अन्यथा पुन रक्त के परिसंचरण के साथ विभिन्न उपयुक्त स्वरूपों में शरीर के विभिन्न भागों तक पहुंचा देता है। वहां फिर उन्हें ऊर्जा के लिए काम में लाया जा सकता है वरना फिर से चर्बी का स्वरूप प्रदान कर दिया जाता है, जिन्हें खून के द्वारा चर्बी मिश्रित कोशिका के रूप में स्टोर करने के लिए भेज दिया जाता है। आपको याद होगा कि चर्बी का कुछ भाग लिपिफेटिक मिस्टम के द्वारा खून में शामिल हो जाता है। चर्बी के इन कणों का हमारे शरीर की विभिन्न कोशिकाओं में मौजूद रासायनिक खमीर चर्बी के एसिडों में फाड़ देते हैं। यहाँ यह बात याद रखने योग्य है कि अगर हम अपनी आवश्यकता से अधिक भोजन करेंगे तो हमारा पाचन-संस्थान उसे चर्बी में बदल देगा और चर्बी के स्वरूप में जमा रखेगा। इसके विपरीत जब हम अपर्याप्त भोजन करते हैं, जैसे व्रत या रोजे रखते हैं तो स्टोर की गई यही वह चर्बी है जिसे शरीर सबसे पहले व्यय करता है।

प्रोटीन अन्ततः एमिनो एसिड के स्वरूप में रक्त में शामिल होते हैं और कमाल की बात यह है कि एमिनो एसिड ही से प्रोटीन निर्मित होते हैं। हमारे शरीर के विभिन्न स्थानों पर इन एमिनो एसिडों को रोक लिया जाता है और उन्हें विभिन्न प्रकार के मिश्रण का स्वरूप प्रदान कर दिया जाता है। कोशिका के प्रोटीन एंजाइम्स, हार्मोज और अनेक रासायनिक मिश्रण के स्वरूप में प्रोटीन ही हैं। स्वयं हमारा जिगर शारीरिक प्रोटीन बनाता है, स्टोर करता है और फिर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में उन्हें खून में शामिल करता रहता है। आवश्यकता से अधिक प्रोटीन जिगर में पहुँचकर सरल पदार्थ का रूप धारण कर लेते हैं जिसे हमारा शरीर अन्य काम में ला सकता है।

जिगर अपने भीतर कई विटामिनो और खनिज लवणों को सुरक्षित कर लेता है और फिर हमारे शरीर में घालू क्रिया व प्रतिक्रिया में, जो एक-दूसरे से सम्बद्ध होते हैं, आवश्यकतानुसार छोड़ता रहता है। यही सम्पूर्ण क्रिया मिल जुलकर हमें सक्रिय और च्युस्त रखते हैं।

तृतीय खंड जीवन-शक्ति के विकास स्रोत

10

प्राणदायिनी वायु और गहरे सास

हमारे जीवन की सास हवा ही है। बिना पानी और भोजन के मनुष्य कुछ दिना तक जीवित रह सकता है पर बिना हवा के एक क्षण भी नहीं जी सकता। यदि यथासाध्य केवल खुली हवा भर जा जाए तो दीर्घजीवन के लिए किसी और चीज की आवश्यकता नहीं रहती। लेकिन अगर हम कम सास लेंगे, तो हम कम दिनों तक ही जीवित रहेंगे। इसीलिए सभी लोग जानन और मानन लगे हैं कि स्वच्छ वायु मानव जीवन के लिए कितनी जरूरी है।

संस्कृत में कहा गया है कि वायु में प्राणतत्व होता है। उसी प्राणतत्व को विज्ञान में 'आक्सीजन' कहते हैं। सास के जरिए जब हवा अंदर जाती है तब हमारे फेफड़े उसमें से वही 'ऑक्सीजन' ले लेते हैं और खून की मददगी को बाहर फेंक देते हैं। वह हवा जो मांस द्वारा बाहर निकलती है गंदी होती है। उस हवा के गंदे अणु का 'कावन' कहते हैं। फेफड़े ऑक्सीजन से ही खून की सफाई करते हैं। साफ हवा में अधिक आक्सीजन होती है। अगर हम गंदी हवा सास में लें, तो उससे फेफड़े की उतना आक्सीजन या जीवन शक्ति नहीं मिल सकती जितनी कि शरीर को जरूरत होती है।

इसीलिए गंदी धूल भरी और कावनयुक्त हवा में शिद रात रहन वालों के चेहरे मुरझाय हुए दिखायी देते हैं। लोग जक्सर साफ हवा का महत्त्व नहीं जानते। कुछ लोग तो जाड़ों में सर्दियों और गर्मियों में लू के डर में कमर के सभी खिड़की दरवाजे बंद कर लेते हैं या अपने पूरे शरीर को ऐंठी से चोटी तक षपडा से ढक लेते हैं। उससे शरीर को न सूरज की धूप मिल पाती है न हवा।

सब तत्वों में वायु बहुत सूक्ष्म है। पृथ्वी और पानी की अपेक्षा वायु की सूक्ष्मता अधिक है। इसलिए उसका गुण और प्रभाव भी अधिक है। शरीर के अंग विचार इतने खतरनाक नहीं होते जिनमें वायु के

बिकार। मास रुक जाए या अत्यधिक पेट फूल जाए, तो मृत्यु हाने कुछ देर नहीं लगती।

उपयोगिता—वायु को हम भोजन कमी नहीं समझते किन्तु उसका ओपजन (ऑक्सीजन) हमारे लिए भोजन से अधिक आवश्यक है। इसके नये से नये रूप की प्राणियों को प्रतिक्षण आवश्यकता रहती है। यदि मनुष्य पर्याप्त परिणाम में ओपजन की प्राप्ति कर ले, तो उनके गरीर, हमारे भोजन तत्त्वों का अभाव हान पर भी स्वस्थ रह सकते हैं।

इतनी महत्त्वपूर्ण होने पर भी चूकि हवा बिना मूल्य हम घर बड़े मिलती है, इसलिए हम उसकी कद्र नहीं करते। पर निम्सदह वायु का स्वाम्य्य स घनिष्ठ सम्बन्ध है और वायु के प्रयोग द्वारा प्रत्येक मनुष्य अपन बिगड़े हुए स्वास्थ्य को ठीक कर सकता है।

जिन स्थानों की आवोहवा स्वास्थ्य के लिए विशेष रूप से लाभदायक मानी जाती है वहा की हवा में 'ओजोन' नामक गस पाई जाती है। यह एक प्रकार का तीव्र ऑक्सीजन है। यदि हवा में इसका पच्चीस लाखवा भाग हो, तो भी वहा की वायु प्राणदायिनी और बहत उपयोगी होती है। प्रात काल 4 से 5 बजे के बीच में खुले मदाना में टहलन जान से यह अमूल्य वायु हमें भी प्राप्त हो सकती है। यही कारण है कि प्रात काल टहलने जान का अधिक महत्त्व है।

एक विद्वान् के अनुसार, गारीरिक स्वास्थ्य के लिए शुद्ध वायु सबसे अधिन आवश्यक है। यह अमृत है, इसे जितना पी सकाग, तुम्हारे श्वाम घटक और फलत सम्पूर्ण शरीर उतना ही सशक्त और निमल होगा। इसलिए, प्रतिदिन चार पाच बजे उठ जाओ। मुस्नी आती हो, तो एक झटका देकर तुरत उठ जाओ करवट न बदलो, मुहू घोओ और भागो खले मैदान का ओर प्राकृतिक हरियाली की ओर खेता की ओर। इन अटटालिकाओ से, जिन्हें आज के मनुष्य न अपना स्वप्न और उरदान बना रखा है, दूर भागो जितनी दूर जा सको, जाओ—वहाँ, जहा मनुष्य के हाय का बनी दीवारें वायु के प्रवाह को रोकती न हो। बड़ गहर में रहते हो ता किसी बड़ खुले वाग की ओर भागो। चहा पहुचकर अनुभव करो कि प्रकृति मा की गोद में आ गए हो। जितनी दूर रह सको रहो गभीर बनकर नहीं, बच्च बनकर, जस मा की गोद में रहने वाले गिनु की तरह। ठमका, दीडो, किलकानिया मारो जमीन पर कूदो सेलो, घास पर सेटो और जितनी अपन चारा ओर फैली हया को पी सको पीओ। अमृत ममपकर पिओ। अपने अन्दर उसे प्रवेग करने दो, प्रत्येक अग में उस लगन दा।

यो हर समय शुद्ध वायु लाभ ही करती है, पर प्रातः काल की बात ही दूसरी है। इस समय प्रकृति अगड्या लेकर उठती है, इस समय मंद मंद मुस्कराती उपासना मन को मोह लेती है, इस अंधकार कलेज में सीधी घुसती सूर्य प्रकाश की किरणें जीवन की कठिनाई पर विजय का संदेश देती हैं। इस समय सारा सुप्त जीवन जाग उठता है, एक नयी जीवनधारा, एक नया जगत उसी पुराने जगत् से निकलकर हमारी आँखों के सामने मूत है। एक रहस्यमय वातावरण ओत प्रोत है। चारों ओर एक संदेश, विजय का संदेश, अमृत का संदेश, जागरण का संदेश। आँखें खोलकर इस अद्भुत दृश्य को देखो।

शरीर की सफाई के लिए शुद्ध वायु का महत्व

औसत तौर से एक मिनट में एक व्यक्ति 16 से लेकर 18 तक साँस लेता है और उसको इसका पता भी नहीं लगता। साँस लेने के कार्य में 100 पेशियाँ भाग लेती हैं। एक बार साँस में हम 25 से 30 बग इंच इंच हवा अंदर लेते हैं। इसका अर्थ है कि पूरे दिन में 20 से 25 किलो ग्राम। यह हवा फेफड़ों के 15 बग फीट स्थान में चक्कर लगाती है। फेफड़ों में पहुँचकर यह वायु खून को साफ करती है। इसकी सहायता से आवश्यक खून के अंदर चली जाती है और वायु लौटते उसी के साथ वापस डाईऑक्साइड बाहर निकल जाती है। हवा जितनी ही साफ होगी, शरीर के लिए उतनी ही लाभदायक सिद्ध होगी।

प्रत्येक पूर्ण वयस्क मनुष्य के फेफड़ों में छ करोड़ वायु कोष होते हैं। फेफड़ों जब अंदर साँस खींच लेते हैं, उस समय उनके करोड़ों वायु-कोषों के एक ओर हवा होती है और दूसरी ओर होता है खून। हवा के साथ फेफड़ों जो आवश्यक खींचते हैं, इन्हीं सूक्ष्म पदों के भीतर से खून उसे ग्रहण करता है और खून शरीर के विभिन्न यंत्रों से जहरीले कार्बोनिक्स एसिड को लाता है उसे निश्वास के साथ बाहर कर देता है। इस तरह हमारे शरीर में लगातार खून साफ होता रहता है।

शरीर को स्वस्थ रखने या रोग को दूर भगाने के लिए शुद्ध रक्त की आवश्यकता होती है। इसके अतिरिक्त वायु हमारी त्वचा पर भी लगाकर हमें स्वस्थ रखने में सहायता करती है। त्वचा में बहुत-से छोटे छोटे अणु छिद्र हैं। त्वचा भी एक तरह से साँस लेती है। अतः रोजाना सारे नये शरीर पर हवा और अक्सर धूप का लगाना भी बहुत जरूरी है। इसके लिए सीधी सादी हिंदुस्तानी पोशाक ही उचित है।

एक विद्वान चिकित्सक के अनुसार, स्वास्थ्य रक्षा के लिए शुद्ध वायु

जैसे आधी आने से आकाश में वातावरण की शुद्धि हो जाती है, उसी प्रकार गहरी सांस लेने से वायु की तेज हलचल द्वारा भीतरी विकार उमड़कर साम द्वारा बाहर निकल जाते हैं। फेफड़ें दिमाग, हृदय, आमाशय, आतों, पेट और गुदों को इन गहरे सांसों द्वारा बल मिलता है आवश्यक व्यायाम भी हो जाता है जिससे निबल अंगों में सबलता बढ़ती है और त्रिगुणा हुआ स्वास्थ्य सुधरता है।

सामान्यतया किसी भारी व्यायाम से सांस फूलन लगता है। जैसे सांस फूलाने वाले व्यायाम बहुत लाभ पहुंचाते हैं। दौड़ना और कुश्ती लड़ना अधिक बलशाली व्यायाम हैं। ये मनुष्य को गहरी सांस लेने के लिए मजबूर करते हैं। युवकों द्वारा इस तरह के व्यायाम को नियमित रूप से प्रतिदिन करते रहने से उसका निश्चिन्त और सुन्दर परिणाम देखने में आता है। किन्तु जहां व्यक्ति को इस प्रकार के व्यायामों के लिए समय की कमी हो, या शरीर में निबलता हो, तो बसी स्थिति में केवल प्राणायाम की कसरत से ही बड़ा लाभ देखने में आता है।

प्राणायाम करने या गहरे सांस लेने से हमारे फेफड़ों को अधिक फलन का अवसर मिलता है। शरीर में जब अधिक मात्रा में हवा प्रवेश करती है, तब अधिक से अधिक ऑक्सीजन भी शरीर में घुसती है, जिससे शरीर के अंग प्रत्यग में ऊर्जा एवं नयी शक्ति का संचार होता है। इसके फलस्वरूप भोजन अच्छी तरह हضم होता है जिससे नया खून उत्पन्न होता है। इसके अतिरिक्त अय दूषित विकार भी अंदर भस्म होकर शरीर से बाहर निकल पड़ते हैं।

गहरी सांस क्या है और उसे कैसे लिया जाए

आमतौर से मनुष्य ठीक तरह से सांस नहीं लेता है। प्राकृतिक चिकित्सक 'लिड-लहर' ने लिखा है कि हम जो सांस लेते और बाहर निकालते हैं, उससे हमारे फेफड़ों का केवल एक तिहाई भाग ही काम में लग पाता है, शेष दो-तिहाई भाग बेकार ही रहता है। पर्याप्त व्यायाम की कमी के कारण वह मंद और शिथिल पड़ जाता है। इस वजह से उसमें तरह-तरह के विकार जमा हो जाते हैं और फेफड़े रोगों का घर बन जाते हैं। यही कारण है कि ससारा में एक तिहाई रोगी व्यक्ति फेफड़े के रोग से मरते हैं। अतः हमें पूर्ण व गहरी सांस विधिपूर्वक लेने की आदत डालनी चाहिए।

गहरी सांस उसे कहते हैं जो खुली जगह में अथवा खुली खिड़की या दरवाजे के सामने सीधा खड़ा होकर या सीधा बैठकर या पीठ के

बल लेटकर, इस तरह धीरे धीरे ली जाती है कि सीने और पेट के सभी भाग और कल-पुर्जे हवा से अच्छी तरह भर जाते हैं। गहरी सास एक विशेष लाभ यह है कि साधारण या जीण रोग की हालत में जबकि शरीर में इतनी ताकत नहीं रहती कि कसरत की जाए खल खले जाए, तो मनुष्य बैठ-बैठ अथवा लेटे लेटे जब चाहे तब गहरी सास लेकर अपने को जल्द और जरूर अच्छा कर सकता है। जीण रोगों में खून, मासपेशिया, नाडिया और शरीर कोष विकारमय हो जाते हैं। ऐसे में गहरी सास लेने से अन्दर के विकारों की सफाई जल्दी हो जाती है।

गहरी सास लेने पर पेट भीतर चला जाए और सीना ऊंचा जाए सभी पूरा लाभ होगा। ऐसा करने से सीन, आमाशय और पेट के भीतरी यंत्रों में काफी भदन होगा, जिसके फलस्वरूप तमाम यंत्रों में नयी उत्तजना प्राप्त होती है। फेफड़ों को खूब हवा मिल सके, इसके लिए हमें सीधा तनकर चलन व बैठन की आदत डालनी चाहिए। इससे रीढ़ की हड्डी भी सीधी रहती है और भाजन खब अच्छी तरह पचता है।

डा० बनर मक्फेडन ने लिखा है कि जिस व्यायाम को करना मजरा देर लगती हो उसमें अपनी इच्छानुसार गहर सास लिए जा सकते हैं। दण्ड बैठक की कसरत को धीरे धीरे गहरी सास लेते हुए करने से बहुत लाभ होता है। टहलन जाते समय भी गहरी सास लेने से काफी लाभ उठाया जा सकता है। सीधी चाल से चलते हुए चार पांच कदम तक सास अंदर खींचना और आठ दस कदम चलकर सास छोड़ देना—एक लाभदायक व्यायाम है। संगीत व गायन में भी गहरी सास की कसरत हा जाती है। अनक पारश्चात्य चिकित्सकों का मत है कि इस ढंग से गहरी सास की कसरत करने से ही स्वास्थ्य को सबसे अधिक लाभ होता है।

गहरी सास का व्यायाम हमेशा साफ हवा में करना चाहिए। इसके लिए खुला भदान या छत उपयुक्त हैं। हमेशा नाक द्वारा ही गहरी सास लेना चाहिए। मुह से सास लेना रोग की निगानी है। अगर हवा घुघली, कोहरायुक्त, धूल से भरी अत्यधिक गम या ठंडी अथवा बदबूदार हो, तो उसमें गहरी सास नहीं लेनी चाहिए। उससे लाभ के स्थान पर हानि की ही अधिक सम्भावना है। गहरा सास लेना या प्राणायाम करने में जल्दबाजी करने पर कभी-कभी हानि हो जाती है। इस लिए इस बात का हमें ध्यान रखें कि गहरी सास खूब धीरे धीरे ही लेनी और निवालनी चाहिए। सास लेना रोक्न व छोड़न के समय को सामर्थ्यानुसार धीरे धीरे ही बढ़ाना चाहिए।

गहरी सास से क्या लाभ हैं ?

डाक्टर स्टेनले व्हाइट हेड ने लिखा है कि चिंता और आशंका की प्रतिक्रिया का सामना करने में सबसे अधिक तुरन्त प्रभाव डालने वाली चीज, जो सारे शरीर को प्रभावित करती है—गहरी सास लेना का अभ्यास है। यह क्रिया हृदय और समस्त नाडी सस्थान को लाभ पहुंचाती है। दिल की घड़कन को सन्तुलित करने व भावनाओं को नियंत्रण में लाने के लिए एक गहरी सास लेना और धीरे धीरे नथुनों से बाहर निकाल देना बहुत उपयोगी है। इस क्रिया को बराबर करते रहना चाहिए। जितनी गहरी और लम्बी सास ली जाएगी, उतनी ही तन्दुरुस्ती के लिए अच्छा है। गहरी सास के इस अभ्यास से दिमाग की खिडकिया खूल जायेंगी और विपरीत तत्व शरीर से बाहर निकल जाएंगे। इससे नाड़ियों के संचालन में स्थिरता उत्तम हो जाएगी। चिन्ता द्वारा उत्पन्न निष्क्रियता, सुस्ती और निढाल रहन की जो प्रवृत्ति उत्पन्न होने लगती है वह भी समाप्त हो जाएगी।

गहरी सास लेने की आदत और उसके फलस्वरूप बना ऊंचा और चौड़ा सोना हममें आत्मविश्वास और गव की भावना उत्पन्न कर देता है। यह भावना दिल को इतना ऊंचा कर देती है और इतना बड़ा देती है कि हम न केवल शारीरिक बाधाओं को ठुकराकर खड़े हो जाते हैं, बल्कि समस्त जीवन व्यवस्था पर शासन करना हमारा जन्म-सिद्ध अधिकार मालूम होना लगता है। जो लोग अच्छे स्वास्थ्य के इस भेद से परिचित हैं वे ईश्या योग्य जीवन के स्वामी हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से भी, गहरी सास लेने के स्वभाव के फलस्वरूप, हमें अनेक लाभ होते हैं

- (1) इससे काफी हवा शरीर के फेफड़ के भीतर आ जाती है।
- (2) पर्याप्त वायु शरीर के अन्दर आने से आक्सीजन भी पर्याप्त मात्रा में फेफड़ों में पहुंचती है।
- (3) इस आक्सीजन से खून साफ होता रहना है और खून के विकार अन्दर ली हुई हवा के साथ मिलकर बाहर निकलने वाली सास के साथ, बाहर फेंक दिए जाते हैं।
- (4) खून के साथ शरीर के सब हिस्सों में पहुंचकर हवा वहा के विकारों को खून के साथ फेफड़ों से निकालने में सहायक होती है।
- (5) इस शुद्ध रक्त से शरीर के सभी भाग पुष्ट और स्वस्थ रहते हैं।

(6) गहरी सास लेन वाले को फोड़े, फुसी, घाव आदि कोई बीमारी आमतौर से नहीं होती ।

उपयुक्त तथ्यों से स्पष्ट है कि पर्याप्त मात्रा में ताजी हवा, हमारे जीवन के लिए आवश्यक है । इसकी जरूरत हमें भोजन की तरह कभी कभी ही नहीं पड़ती, बल्कि प्रति-क्षण—दिन रात हमेशा प्राणप्र-स्वच्छ वायु हम मिलती रहनी चाहिए । ध्यान रहे, मुबह या शाम के समय घुली हवा में धूम आन का विशेष महत्व नहीं रह जाता, अगर आप अन्य समय पर एस बन्द कमरे में बठते या सोते हैं, जहा [कि शुद्ध हवा नहीं पहुँचती ।

प्राकृतिक चिकित्सकों का मत है कि नग्न शरीर पर वायु का तेजी से लगना अत्यन्त लाभदायक है । यह इसे 'वायु स्नान' का नाम देते हैं । विख्यात अमरिकन डॉक्टर लिण्डहार के अनुसार, 'वायु स्नान में शरीर की अग्नि प्रज्वलित कर दी जाती है । इसमें लाखा रोम कूप खुल जाते हैं । उसमें से काबन-डाइ आक्साइड बाहर आता है और आक्सीजन भीतर जाता है जिससे रक्त तेजी से चलन लगता है, शरीर जाग्रत हो जाता है नब्ज तेज चलती है । इसके परिणामस्वरूप ताय हुए पदार्थों के रस से शरीर का निर्माण काय शीघ्रता से होन लगता है । वायु स्नान' शीघ्र लेते रहने से स्वास्थ्य की आश्चर्यजनक उन्नति होती है । 'घायराग्ड ग्लैंड के कारण उत्पन्न होन वाले रोगों के लिए तो यह राम बाण है ।"

डा० चास ए० टाइरेल के मतानुसार, सोने समय ताजी और स्वच्छ हवा की अधिक आवश्यकता है क्योंकि उस समय प्रकृति नये ऊतकों (Tissues) की मरम्मत करने और बनाने में ज्यादा व्यस्त रहती है तथा भीतर की अग्नि को जताए रखने के लिए अधिक ऑक्सीजन की माग करती है । यदि उसकी मागों को पूरा न किया जाए तथा फिर से बाहर फेंके हुए गंदे पदार्थों को व्यवहार में लाने को बाध्य किया जाए तो रक्त खराब ऊतकों की मरम्मत करने में प्रभावहीन हो जाएगा ।

आक्सीजन शरीर के ताप को सामान्य रखता है । जिस कमरे में ताजी हवा आती है वहा हमारा शरीर गर्म रहना है उस कमरे की अपेक्षा जहा हवा गंदी है ।

रोगी गृह में ताजी हवा का आना बहुत जरूरी है । सिर्फ रोगी के लिए ही नहीं पर रोगी को देखने वालों के लिए भी यह आवश्यक है अथवा वे व्यक्ति गंदी हवा में सास लेने से बीमार पड़ सकते हैं ।

घूप : आपके स्वास्थ्य की रक्षक

‘जब ससार में सूय मौजूद है, तब लोग व्यर्थ ही दवाओं की तलाश में भटकते हैं।’

—दाशनिक -योची

ससार का समस्त भौतिक विकास सूय की सत्ता पर निर्भर है। सूय की शक्ति के बिना पौधे नहीं उग सकते अण्ड नहीं बढ सकते, वायु का शोधन नहीं हो सकता और जल की उपलब्धि नहीं हो सकती। प्रकृति का केन्द्र सूय ही है। धरती यदि हमारी माना है तो सूय पिता है। शारीरिक रसा का परिपाक सूय की गर्मी से होता है। शारीरिक शक्तियों का विकास, अंगों की परिपुष्टि और मलों का बाहर निकालना उसी महान् शक्ति—सूय - पर निर्भर है।

महत्त्व—सूय की किरणों के समान ताकत और तन्दुरुस्ती देने वाली कम ही वस्तुएँ ससार में हैं। बिना सूय के धरती पर जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। चेतन या जड़ जा कुछ भी पृथ्वी पर है उन सबकी शक्ति प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सूय द्वारा ही प्राप्त होती है। जल स्रोत और हवा का वेग, जीव-जंतु की वृद्धि, कोयले और काठ को जानने की क्षमता आदि सभी पृथ्वी पर सूय की शक्ति के विभिन्न रूप हैं।

प्रकाश भी हमारे शरीर में प्रवेश करता है। सूर्य की किरणें भी शक्ति का ही दूसरा रूप है। हम यह भी जानते हैं कि ससार में कोई वस्तु नष्ट नहीं होती। अतएव, इन किरणों का उपयोग भी हमारे शरीर में पूणतया होता है।

डाक्टर जे० एच० बेलाग ने लिखा है कि जिस पर सूय की किरणें पड़ती हैं उस पर वह हिनकारी प्रभाव पड़ा करती हैं। देखा गया है कि जो साग-सब्जी घूप में पैदा होती है वह अधिकार में पैदा होने वाली सब्जी से अधिक गुणकारी होती है। पेड़ों की हरी पत्तियाँ सूर्य की किरणों से जो शक्तियाँ ग्रहण करते हैं वे विभिन्न घायों से संचित होती हैं। मनुष्य आदि सभी प्राणी इसी घाय से ही शक्ति ग्रहण कर

साम उठाते हैं। खाद्य पदार्थ शीतल आकार में सुरक्षित केवल सूय रश्मियाँ मात्र हैं।

वास्तव में धूप शरीर को बढ़ाती, शारीरिक ताप को स्थायी रखती, रक्त संचालन को कायम रखती और जीवन को आनन्दमयी बनाती है। बिना धूप के मनुष्य उसी तरह कमजोर और पीला पड़ जाएगा जैसे कि अंधरे स्थान पर धूप से बचाकर किसी पड़ पौधे को रखने से वह हो जाता है।

उपयोगिता—सूय प्रकाश के प्रभाव पर एक प्रसिद्ध डाक्टर ने लिखा है कि प्रकाश के बिना स्वास्थ्य प्रदशक शारीरिक गठन तथा सुदृढ़ जीवन शक्ति ही नहीं सकती। यदि किसी व्यक्ति को दीर्घकाल तक अंधकार में रखा जाए तो उसके शारीरिक अवयव तथा मानसिक शक्तियों में भारी परिवर्तन और गिरावट आ जाएगी। ऐसी स्थिति का प्रभाव प्रायः शारीरिक कुरूपता अगभग, बौद्धिक पतन, कुकर्म रोग और अकाल मृत्यु के रूप में पड़ता है।

जिन लोगों को काफी माना में धूप नहीं मिल पाती उन्हें अक्सर पेच की पीड़ा, भोजन हजम न होना तथा पाखाना साफ न आने की शिकायत तो ही जाती है साथ ही जुकाम, रक्तहीनता, धातु स्राव और मेद वृद्धि आदि रोग भी बहुधा उन्हें आघेरते हैं। तपेदिक और निमोनिया का भी ऐसे ही लोग शिकार होते हैं।

हममें से बहुत से व्यक्ति ऐसे हैं जिनकी तुलना घर के भीतर उगाए हुए पौधों से की जा सकती है, कारण यह है कि बहुत से लोग अपना बहुत सा समय मकान में बठे रहकर ही बिताते हैं।

एक विद्वान डाक्टर ने कितना ठीक कहा है कि 'यदि हम चाहते हैं कि हमारे घर आनन्द और शांति के भवन बन जाए, तो हमें चाहिए कि हम उनको धरातल से थोड़ी ऊँचाई पर बनाएँ और आकाश की जीवनदायक वायु और प्रकाश को भली भाँति, बिना रोक टोक के अपने घर के भीतर आने दें। हमें चाहिए कि भारी पर्दे हटा दें खिड़कियाँ खाल दें और वायु का पूर्ण संचार होने दें। अपनी खिड़कियों पर कोई भी वेल्, चाहे वह कितनी ही सुन्दर हो, लटकाने न दें, क्योंकि उससे सूय-प्रकाश अंदर न आ सकेगा। पेड़ों को भी घर के इनन पास न बढ़ाने दें कि उनके कारण घर में सूय प्रकाश आना रुक जाए। यह सम्भव है कि घर के अंदर धूप आने से खिड़कियों के पर्दों का रंग कुछ हल्का हो जाएगा, दरि और दीवार का रंग भी कुछ बदल जाएगा, परन्तु इसके बदले में तुम्हारे बच्चों के गालों पर रंग की सुन्दरता

शलकन लगेगी और हानि की अपेक्षा लाभ ही अधिक होगा ।”

रसायन शास्त्र के विशेषज्ञों का भी कहना है कि हर वस्तु के निर्माण का आधार हवा और धूप पर है । समस्त साग तरकारियां, फल तथा घान, हवा और धूप ही स पदा होते हैं, न कि धरती से । धरती तो केवल चूना लौह-तत्व पोटाशियम, मैगनीशियम आदि प्रदान करती है और यह चीज पौधे में जाकर तेल, शक्कर और अल्क्यूमिन में परिवर्तित हो जाती हैं । परन्तु यथाथ में तेल शक्कर और अल्क्यूमिन हवा और सूर्य प्रकाश से ही बनते हैं ।

अन जे० लिबिगस्टोन लिखते हैं कि जीवन की रक्षा करन वाली सभी शक्तियों का मूल स्रोत सूर्य है । एक रूसी वैज्ञानिक की खोज के अनुसार, यदि बहुत दिनों तक सौर विकरण का सामनात्कार मानव-त्वचा को नहीं होता तो, मानव-शरीर का सतुलन गड़बड़ हो जाता है । इसका फलस्वरूप नाडी मडल सही रूप से काम नहीं कर पायेगा शरीर में विटामिन डी की कमी हो जाएगी, शरीर शक्ति कम होगी और जीवन रोगों में उभार आयेगा ।

डॉक्टर ओट ने अपने अनुभव से लिखा है—“अब हमने यह जानना शुरू किया है कि आँखों में जो धूप की रोशनी जाती है, उससे पिट्टुइटर्री तथा पीनियल ग्रन्थियों में सक्रियता बढ़ती है तथा दिमाग के मध्यवर्ती भाग में जहाँ से एन्ड्रो ब्राइन—प्रणाली नियंत्रित होती है, सक्रियता आता है और हार्मोन अधिक पदा होना है ।

हम यह भी बताया गया है कि उष्ण कटिबंध में अधिक वच्चे पदा होन का कारण, प्राकृतिक प्रकाश का अधिक सानिध्य है । पत्तियों और पशुओं को मौसमी रिदम के कारण उनके वातावरण के कितने ही पक्ष हैं । दिन के बढ़ाव से उन्हें इसकी जानकारी हो जाती है कि प्रजनन का समय आ गया । मुर्गी पालने वालों को यह बात मालूम है कि मुर्गीखाने में कृत्रिम प्रकाश से जाड़ों में अण्डों की संख्या बड़ जाती है । प्रकाश का कृत्रिम आधिक्य आँख के माध्यम से पिट्टुइटर्री ग्रन्थियों को—जो दिमाग के आधार में होती हैं—अधिक सक्रिय बनाती है । इसके फलस्वरूप यह ग्रन्थि रक्षकघारा में एक ‘हार्मोन’ डालना है । इसका प्रभाव ‘सेक्स ग्रन्थि’ पर पड़ता है और इससे प्रजनन में वृद्धि होती है ।’

धूप की रोग निवारण शक्ति

इस सताब्दी के प्रारम्भ में डॉक्टर मागरेट ब्लैन्ड की पुस्तक ‘साइट एनर्जी’ प्रकाशित हुई थी । उसमें उहोंने लिखा है, “शरीर-

स्वास्थ्य के लिए धूप बहुत जरूरी है। मानव के अस्तित्व के लिए उसकी अपेक्षा निर्विवाद है। प्रकाश शक्ति का सीधा प्रभाव रक्त पर पड़ता है। उससे रक्त की आक्सीजनेटिंग शक्ति बढ़ती है। धूप में कीटाणुओं को नष्ट करने की क्षमता है। फंगी और बक्टीरिया दोनों प्रकार के कीटाणु वह नष्ट कर देती है। इसके अतिरिक्त वह तपेदिक के नसीलस को भी नष्ट करती है।”

त्वचा पर धूप पड़ने का एक प्रतिफल यह भी होता है कि वह त्वचा की रक्तवाहिनी धमनियों में सिक्कुडन पैदा करती है। इससे रक्त का दबाव बढ़ जाता है। अतः हृदय रोग के रोगियों को धूप स्नान करने में बहुत सजग रहने की आवश्यकता है।

त्वचा पर विकिरण के बाद रक्त के श्वेत कोष, जो बक्टीरिया को नष्ट करते हैं, अधिक सक्रिय हो जाते हैं। जाडो में रोगों की वृद्धि का कारण वस्तुतः धूप की कमी है जिसके फलस्वरूप श्वेत कोष कम सक्रिय हो जाते हैं। अतः कारणों में एकाएक मौसम में बड़ा परिवर्तन पोषण पदार्थ की कमी जादि है। प्रकाश के फलस्वरूप त्वचा रक्त में एक ऐसा पदार्थ पहुँचाती है जिससे मासपेशिया पुष्ट होती है।

अल्ट्रा वायलेट किरणें त्वचा की एर्गोस्टेरोल को, विटामिन डी में परिवर्तित कर देती हैं। यही विटामिन शरीर के कल्सियम मेटाबोलिज्म को नियंत्रित करता है। विटामिन डी रक्त में होता है और अतडिया से कल्सियम और फासफोरस का शोषण बढ़ाकर हड्डियों की वृद्धि में सहायक होता है तथा सूखा रोग से हमें बचाना है। विटामिन डी से शरीर में अतः शक्ति बनी रहती है क्योंकि इस अतः शक्ति के लिए कल्सियम और फासफोरस दो प्रधान तत्व हैं।

सूर्य की किरणें नाडी मण्डल में नयी शक्ति भरती है। हमारी त्वचा के निकट करोड़ों रक्त शिराएँ हैं। धूप से उसमें विद्युत् धारा सा आती है—जिसे प्रकाश हार्मोन कहते हैं। रक्तधारा इस शरीर में पहुँचाती है और उसके फलस्वरूप हमारी मासपेशियों और इंद्रियों की शक्ति में वृद्धि होती है और उनकी कामक्षमता बढ़ती है। धूप के ससग में रहने वाला व्यक्ति अंधरे में रहने वाले की अपेक्षा अधिक सुनता है, अधिक देखता है और अधिक अच्छे रूप में वायु करता है।

इस तरह धूप बड़ी लाभदायक औषधि है। यह मुफ्त में मिलती है, पर तु खेद है कि हम उससे लाभ नहीं उठाते। गठिया व त्वचा के सभी रोगों में धूप-नहान से बहुत लाभ पहुँचता है। धूप से जीवन शक्ति मिलती है और रोगों के कीड़े भी मरते हैं। धूप से विटामिन डी, ब्रिस्क

कमी से वच्चो को सूखा रोग होता है, मिलता है। जहा सूय की किरणें पडती हैं वहा से दुर्गंध का नाश हो जाता है।

एक प्रसिद्ध चिकित्सक ने एक बार नाना प्रकार के जीव जंतुओं पर डिम्बीरिया और तपदिक के जीवाणुओं को इजेक्शन द्वारा प्रविष्ट किया। इसके पश्चात् इनमें से कुछ घूप में और कुछ अधकार में रखे गये। जिन जंतुओं को अधरे स्था पर रखा गया था, वे कुछ ही दिनों में मर गये। पर जिन्हें घूप में रखा गया था, उनमें से देखा गया कि प्राय सभी अच्छे हो गये। सूय प्रकाश में कीटाणुओं को ध्वंस करने की विशेष क्षमता है।

डाक्टर होनेग के अनुसार, 'रक्त का पीलापन, पतलापन, लौह-तत्व की कमी, नसों की दुबलता, कमजोरी, थकान, पशियों की शिथिलता आदि बीमारियों में मैंने पाया कि, घूप की सहायता से इलाज लाजवाब है।'

डाक्टर सोले कहते हैं कि, "सूय प्रकाश में जितनी रोग निवारक शक्ति मौजूद है उतनी ससार की किसी वस्तु में नहीं है। कैंसर, नासूर और भगन्दर प्रकृति दुस्साध्य रोग जो बिजली और रेडियो के प्रयोग से भी अच्छे नहीं किये जा सकते थे, वे सूय किरणों का ठीक प्रयोग करने से अच्छे हो गए।'

लेडी कीवो नामक प्रसिद्ध अमरीकी सूय चिकित्सक ने लिखा है कि भरे इलाज में करीब दो दर्जन बालक ऐसे जाय जो बिल्कुल दुबले हो रहे थे, जिनकी चमड़ी लटक रही थी और हड्डिया टूटी पड गई थी। मैंने सलाह दी कि प्रातः काल एक घण्टे तक इन्हें नग्न शरीर में घूप में टहलाया जाए और खुली हवा में उन्हें घूमने फिरने दिया जाए। इस उपाय से उनका स्वास्थ्य दिन प्रतिदिन सुधरा लगा और कुछ ही दिनों में बिल्कुल स्वस्थ हो गए।

प्रसिद्ध दाशनिक योची ने ठीक ही कहा है कि जब ससार में सूय मौजूद है, तब लोग व्यर्थ ही दवाओं की सलाह में भटकते हैं। उन्हें चाहिए कि इस शक्ति, स्वास्थ्य और सौन्दर्य के केन्द्र सूय की ओर देखें और उसकी सहायता से अपनी रवाभाविक अवस्था को प्राप्त करें। घूप के सम्पर्क में रहने वाले निरोग और स्वस्थ रहते हैं।

प्राणिमात्र के लिए जितने भी भोजन हैं वे सब सम और पौधों की सम्मिलित प्रक्रिया के प्रतिफल हैं। बिना पौधों के घरतों पर क्या किसी भी ग्रह पर जीवन नहीं रह सकता। जहा तक हम मानूम है, हरे पौधों में ही जीवन के तत्व उत्पन्न करने की क्षमता है—प्रोटीन, शर्करा,

चिकनाई, एनजाइम, उद्भिज, विटामिन खनिज पदार्थ। ये पदार्थ पाँधे-पानी की सहायता से सूय की रोशनी में इन कार्बनिक स्थायी तत्वों से प्राप्त करते हैं।

धूप स्नान से कैसे लाभ उठावें

जीवन शक्ति को बढ़ाने के लिए, अधिक से अधिक समय धूप में बिताना चाहिए। नगे बदन या कम-से-कम कपड़े पहनकर हल्की धूप में काफी समय बैठना बहुत लाभदायक होता है। कुछ देर बिल्कुल नगे बदन होकर, धूप खायी जाए तो यह बहुत हितकर होता है। इसी को 'धूप स्नान' कहते हैं।

डॉक्टर जे० एच० केलाग ने लिखा है कि स्वास्थ्य लाभ के लिए जिस प्रकार सूय की किरणें बहुत जरूरी हैं, रोगी को अच्छा करन में उसकी उपयोगिता उतनी ही अधिक है। विशेष पद्धति से यदि राज सूय स्नान किया जा सके तो, उससे अनेक रोग अच्छे किए जा सकते हैं। शरीर अगो पर तरह-तरह के वैज्ञानिक प्रकाश करने से जो लाभ होता है, केवल मात्र सूय की किरणों द्वारा स्नान से भी वही लाभ उठाया जा सकता है।

अपनी शक्ति के अनुसार धीरे धीरे धूप स्नान के समय को बढ़ाना चाहिए। सर्दियों के दिनों में थोड़े अधिक समय के लिए धूप में रहा जा सकता है, पर गर्मियों के दिनों में विशेष सावधानी रखनी चाहिए। जसा कि डॉक्टर भकफेडन ने परामश दिया है कि जब तक धूप सुहाय, अच्छी लग तभी तक यह लाभदायक है। पसीना आ जाए तो ठीक अभ्यथा शरीर के गरम होने मात्र से ही इससे लाभ हो जाता है। दोप-हर के सूय की किरणें तीव्र और भीषण पड़ने के कारण सबसे अधिक हानिकारक होती हैं। अतएव उस समय उससे बचाव करना चाहिए।

स्वास्थ्य लाभ के लिए सबेरे के समय की सूय किरणें सबसे अधिक फायदेमंद मानी गई हैं। इसी कारण प्रातःकाल की सूय किरणें जीवन दान करती हैं। सूर्य काल के समय भ्रमण करने से त्वचा (चमड़ी) परिष्कृत होती है शरीर में काफी मात्रा में लाल खून उत्पन्न होता है सारा शरीर बलवान होता है शरीर में रोग भगान की शक्ति बढ़ती है और सादे शरीर में नव जीवन का अविर्भाव होता है।

धूप स्नान करने से त्वचा के रोम-कूप खुल जाते हैं और शरीर में काफी मात्रा में पसीना निकलता है। धूप से शरीर के अन्दर का दूषित पदार्थ गलकर पसीने के साथ बाहर निकल जाने के कारण स्वास्थ्य

अपन आप सुघर जाता है और रोग दूर हो जाते हैं ।

आजकल सभी वैज्ञानिक और प्राकृतिक चिकित्सालयों में तपेदिक, एग्जिमा आदि चम रोग, सभी तरह की फेफड़ की बीमारियों तथा बच्चा की हड्डी टूटे हो जान के रोग सूय किरणों की सहायता से अच्छे किए जाते हैं ।

एक अनोखी जानकारी

‘भारतीय योगी’ नामक लेखक ने एक मजेदार जानकारी दी है कि “हमारे शरीर में दो प्रकार की ग्रथिया होती हैं । एक तो वे ग्रथिया जिनका रस निकालकर किसी खास अंग में जाता है और उसके काय में सहायक होता है । दूसरी ग्रथिया वे होती हैं जिनका रस किसी खास अंग में नहीं जाता बल्कि सीधा खून में मिल जाता है । इन दूसरी प्रकार की ग्रथियों का नाम ‘एण्डोक्राइन ग्लैंड्स (अंतः स्नायी ग्रथिया) हैं । ये खून में एक विशेष तत्व सम्मिलित करती रहती हैं जिसे ‘हार्मोन्स’ कहते हैं । इन हार्मोन्स का हमारे शरीर और मस्तिष्क दोनों पर अधिक प्रभाव पड़ता है । ये हमारी अनेक शारीरिक क्रियाओं का नियंत्रण करते हैं, और उनको नियमित भी बनाये रखते हैं । कुछ हार्मोन्स शरीर की वृद्धि को नियमित रखते हैं अथवा प्रकार के हार्मोन्स प्रजनन शक्ति पर नियंत्रण रखते हैं, और तीसरी तरह के हार्मोन्स सायं में परिवर्तित होकर रक्त मांस के निर्माण को व्यवस्था करते हैं ।

ये ‘एण्डोक्राइन ग्लैंड्स’ (अंतः स्नायी ग्रथिया) सरया में अनेक प्रकार के होते हैं और ये एक-दूसरे के काय में सहयोग देते रहते हैं । उदाहरणार्थ, अगर एक ग्लैंड कम काम कर पाता है तो कुछ कठिनाई या होन पर उसकी कमी की पूर्ति दूसरा ग्लैंड कर देता है । इसके बावजूद अगर किसी ग्लैंड में गम्भीर और लगातार कमी होती है तो उसका कुप्रभाव सारे शरीर पर पड़ता है ।

हमारी त्वचा (Skin) भी एक दृष्टि से ‘एण्डोक्राइन ग्लैंड’ की तरह काम करती है । जांच करने पर पता लगा है कि रक्त में ‘आर्गोस्टोल’ नामक एक पदार्थ रहता है । वह चम पर पड़ने वाली सूय की धूप के द्वारा विटामिन ‘डी’ के रूप में परिवर्तित कर दिया जाता है और तब इस विटामिन ‘डी’ को हमारा रक्त अपने में सम्मिलित कर लेता है ।

इस प्रकार हमारे शरीर के सम्पद में आकर सूय की धूप तीन काम करती है (1) पहले तो यह कि रक्त-भाण्डों का गर्म और उत्त-

जित करती है जिससे चम के नीचे रक्त संचारण बढ़ जाता है और इससे द्वारा नया 'अर्गोसटोल' चम के पास आने लगता है। (2) दूसरे, यह घूप ही उस 'अर्गोसटोल' को विटामिन 'डी' में बदल देती है। (3) तीसरे रक्त के संचारण को उत्तेजित करने यह उस विटामिन 'डी' को शरीर के काय की पूर्ति के लिए भीतर भेजती है। यही कारण है कि 'कभी-कभी विटामिन डी' को 'सूय घूप का विटामिन' के नाम से पुकारा जाता है। यह विटामिन भोजन पचाने वाली आता में 'पट्टुचकर एमिड' (अम्ल) और अल्बुमीन (शर्करा) की उत्पत्ति को नियमित करता है और इस प्रकार सूय (कैल्सियम) तथा फास्फोरस का निकाल लेने के काय सम्पन्न करता है।

बिना सूय की घूप के कैल्सियम और फास्फोरस के जरूरा तत्व, चाहे भोजन में मौजूद हों, शरीर को प्राप्त नहीं हो सकते हैं। यही कारण है कि हमारे रक्त में कैल्सियम और फास्फोरस का होना सूय की घूप पर ही निर्भर है।

सारांश में सूय की घूप रिबेट (हड्डियों के टूटने मडने के राग) को मिटाती कैल्सियम दिलाती, शरीर की रक्षा और विकास में योग देती 'हेमोग्लोबिन' तत्व की वृद्धि करती है साथ ही पायराइड रलड को अधिक काय करने की प्रेरणा देती है। सूय रश्मियों में स्नान करने से त्वचा सम्बन्धी रोग दूर होते हैं और जीवन शक्ति तथा रोग निरोधक शक्ति में वृद्धि होती है।

रासायनिक लाभ— डॉ० चास ए० टाइरेल लिखते हैं कि सूय का ताप का प्रभाव सिर्फ उष्मा पैदा करना या शरीर को गर्मी बनाए रखना ही नहीं है। इनकी किरणें रासायनिक व विजली का काय करती है। एक समझदार चिकित्सक ने इसकी व्याख्या की है कि सूय की किरणें भीतर के ऊतकों (tissues) में घुसने एवं कणों की बदला बदली विजली की अपेक्षा अधिक मात्रा में करती है। बहुत से लोग अनुभव द्वारा जान गए हैं कि पकाने के कारण दूध, वातशूल और उत्तेजनात्मक (ताप उत्पन्न करने वाला) दूध, दवा की अपेक्षा सूय के प्रकाश से, अधिक जल्दी ठीक हो जाते हैं। जिनके मुँह में दूध है, उन्हें घूप वाली खिडकी में बैठकर अपने गालों को सँक देकर अनुभव करना चाहिए कि घूप कितनी लाभकारी है। सर्दी के कारण हाथों का नीला पडना और रंग खराब हो जाना घूप से ठीक किया जा सकता है।

नाड़ी की दुबलता और अनिद्रा का उपचार घूप में होता है। 'विस्तर को खिडकी के पास रखकर रोगी को काफी देर तक घूप में लेट

रहने देना चाहिए। धूप के समान दूसरी कोई भी स्वास्थ्यवद्धक औषधि नहीं है किन्तु निराशा एवं अविश्वास की अवस्था में धूप में बैठने से इसका अच्छा अमर नहीं पड़ता। मुस्त हाथ, पक्षाघात व गठिया वात अग, नाड़ी की उदासीनता में तेजी लाने का सबसे अच्छा उपचार यही है कि उस अग या व्यक्ति को दिन में जितना अधिक हो सके धूप स्नान करना चाहिए। कमजोर फेफड़े के लिए छाती पर धूप पड़ने देनी चाहिए। अन्दर की गिल्टी या घाव के बारे में सन्देह ही तो धूप का उस बिन्दु पर सीधे खुली त्वचा पर घटो पड़ने देना चाहिए। इस बात को जान लेना चाहिए कि सूर्य की रासायनिक किरणों में स्वास्थ्य लाभ करने की अद्भुत शक्ति होती है।

महिलाओं को निरोग और युवा बनाने के लिए धूप के प्रयोग की परीक्षा करते रहना चाहिए। जो महिला अपने गालों को गुलाल की तरह लाल करना चाहती है उन्हें अपना सोफा खिडकी के पास खींचकर धूप में बैठ जाना चाहिए। पहले एक गाल पर धूप पड़ने देनी चाहिए। फिर उनके गाल का रंग इस प्रकार का हो जाएगा कि पानी में नहीं घुलेगा।

हमने देखा कि सूर्य का प्रकाश स्वस्थ व अच्छा करने के गुण में बहुत अधिक महत्वपूर्ण है। पर बीमारी के उदाहरण में इसका लाभ सिर्फ 'यूनतापूर्वक' है। पहले हमें अपनी प्रक्रियाओं की सफाई 'बड़ी आत की सफाई' द्वारा करनी चाहिए। फिर, स्वास्थ्य सुधार की नींव ताजी हवा, सूर्य के प्रकाश पर निर्भर करती है। तब हमारा स्वास्थ्य पुनर्बनता है।

सब तत्वों पानी, वायु और धूप का मूल्य समान है। पर अकेला उपाय किसी को भी रोग से मुक्त कराने में अपर्याप्त है और एक साथ तीनों उपाय मिलकर शक्तिशाली त्रिमूर्ति बनाते हैं, जिनके सामने रोग नहीं टिक सकता।

पानी—शरीर के स्थायित्व का आधार

स्वास्थ्य हेतु सब साधना में पानी सबसे महत्वपूर्ण है। पानी सब प्राणियों के जीवन का मूल स्रोत है। पानी पर ही पौधा या जानवरों का जीवन भी आश्रित है। प्राकृतिक नियम के अनुसार जीवन को बनाए रखने के लिए यह सबसे अधिक महत्वपूर्ण वस्तु है। जीवित प्राणियों का रचना में पानी की खपत अधिक मात्रा में होती है। मानव शरीर के लिए भी यह सत्य है। कुछ ही मनुष्य यह अनुभव करते हैं कि हमारे शरीर का 70 प्रतिशत अंश पानी से बना है, जिससे शरीर स्वच्छ बनता है। पर वास्तव में यही सत्य है।

डा० चाम ए० टाइरेल के अनुसार, पानी ही सिर्फ ऐसा पदार्थ है जो जीव कोष और तंतु के छिद्रों में प्रवेश करने की शक्ति बिना किसी बाधा के उत्तेजना के प्रदान करता है। वास्तव में पानी शरीर के स्थायित्व के लिए अति आवश्यक है। पानी की प्रचुरता या कमी असाधारण अवस्था पदा कर देती है, लेकिन कमी का हो जाना ही साधारणतया देखने में आता है। पानी ही शरीर में से गंदगियों को निकालने का मुख्य साधन है। इसलिए प्रकृति के नियम के अनुसार स्वास्थ्य के लिए हर व्यक्ति को दो से तीन किलो पानी दिनभर में पीना चाहिए। निश्चय ही दो किलो से कम नहीं पीना चाहिए।

पानी द्वारा बड़ी मात्रा में सफाई करने से काफी मात्रा में पानी उमकी दीवारों द्वारा सोख लिया जाता है और सीधे संचालन में जाता है जिससे ऊतकों (tissues) में पानी की प्रचुर मात्रा हो जाती है और बृक्क (गुदों) में अधिक पानी जाकर उसकी सफाई करता है। हम पानी प्राकृतिक महत्त्व के समान हैं। लेकिन इसके गुणों की जानकारी पूरी तरह से नहीं हुई है।

जल का महत्त्व

भारतीय शास्त्रों ने जल को प्राण माना है। जैसे इस पृथ्वी पर लगभग 70-75 प्रतिशत भाग जल का है, उसी प्रकार शरीर में भी 75 प्रतिशत भाग जल ही है। इसीसे जल के महत्त्व को समझा जा सकता है।

पानी हमारे शरीर के प्रत्येक तंतु का एक आवश्यक अंग तथा हमारी नाडियों में बहने वाले रक्त का प्रमुख भाग होता है। हमारी लार का 95 प्रतिशत भाग जल से बना हुआ है। पाकस्थली का अम्लांश 37.5 प्रतिशत, पेशाब का 93.5 प्रतिशत, पित्त का 88 प्रतिशत, मांस का 75 प्रतिशत, पसीन का 57 प्रतिशत, यहां तक कि हड्डियों का भी तरहवा भाग पानी है। यह पानी हमारे शरीर में कुछ साध पदार्थों के द्वारा जाना है। शेष कमी पीने की चीजा और साधारण पानी द्वारा पूरी होती है।

मनुष्य के शरीर में इतना अधिक मात्रा में पानी होने से प्रतीत होता है कि अत्यंतत्वों की अपेक्षा जल तत्व की सबसे अधिक आवश्यकता है। जल शरीर को सींचता है। ताजे जल में रहने वाले उपयोगी रासायनिक पदार्थों से शरीर का पोषण होता है। जैसे वर्षा के पानी में पीछे प्रफुल्ल एवं चतय होते हैं और पानी के अभाव में वे कुम्हलात और सूखते हैं, वही हाल हमारे शरीर का है। अस्तु अगर पर्याप्त मात्रा में उचित विधि से अंग प्रत्यंग को जल प्राप्त होता रहे तो शरीर की चढ़ता एवं स्वास्थ्य ठीक बना रहता है।

पानी की अनिवार्यता क्यों

प्रत्येक प्राणी प्रतिदिन जल का उपयोग करता है। यदि उसकी सानि पूति न की जाने, तो उसकी मृत्यु अवश्यमात्री है। हमारे शरीर में से प्रतिदिन सूत्र-मत्र, चम, फेफड़े और गुर्दों की क्रियाओं से लगभग तीन किलो पानी शरीर से बाहर निकल जाता है। इसका यह अभिप्राय है कि कम से कम इतना ही पानी हमारे शरीर को रोजाना मिलना चाहिए।

ग्रीष्म ऋतु में जल का महत्व बढ़ जाता है। हम इन दिनों जल पीने की ओर से लापरवाह नहीं रहना चाहिए। पानी के अभाव में शरीर में जलीयाश की कमी (डिहाइड्रेशन) होने से अनक व्याधिया उत्पन्न होती है।

शरीर में जल के अनुपात में जरा भी कमी होने पर हम प्यास लगती है और प्यास लगने पर तुरन्त पानी जरूरी होता है। इसीलिए आयुर्वेद ने प्यास की गणना 13 आधारणीय वेगों में की है और बताया है कि प्यास के वेग को रोकना नहीं चाहिए यथा—“प्यास के वेग को रोकने से मुह सूखना, अंगों में शिथिलता बहरापन, बसुंधि, चक्कर आना और हृदय को पीडा आदि कष्ट होते हैं।” एक वकत में सिर्फ एक गिलास ही पानी पीना चाहिए।

शरीर में पानी का अभाव हो जाने से चदन सूखन लगता है, तापिया जकड़न लगती है हड्डियाँ निक्स आती हैं रून गाढ़ा हो जाता है और जलन प्यास, घुस्की के अनक उपद्रव होन लगते हैं। इससे शरीर में प्यास के महत्व और उसकी भयकरता का पता चलता है।

कोई-कोई मनुष्य दो मास तक उपवास कर सकते हैं। किन्तु इसका कारण यह है कि इस पूरे समय भर उसका शरीर अन्दर की खर्बी से काम लेता है। मगर पानी को कोई मनुष्य शरीर में एकत्र नहीं कर सकता। इसीलिए उपवास करने वालों को पानी अवश्य दिया जाता है। इस तरह पानी भी भोजन से कम महत्वपूर्ण नहीं है।

फ्रांस के शरीर शास्त्री डा० रोज न कहा है कि 'मास-तन्तु जितना ही नया रहता है जितना ही अधिक वह कायशील रहता है, उतनी ही अधिक उसमें जल की मात्रा रहती है।'

स्मरण रहे, हमारे मस्तिष्क, हृदय, प्लीहा एवं शरीर के प्रत्येक आवश्यक अवयव अपना काय जल व माध्यम से ही करते हैं।

शरीर के रस की क्षमता को ठीक बनाए रखने के लिए विशेष रूप से पानी की जरूरत होती है। अगर हम ऐसा न करें तो प्रकृति रक्त, मासपेशिया और शरीर के तंतुओं से पानी का भाग खींचने को बाध्य होती है। इससे शरीर दुबला पतला और सूखन लगता है। शरीर में जल की कमी के कारण पहले कब्ज हाती है। इसके बाद खून की कमी, फिर अनक रागों के लक्षण एक एक कर दिखाई देने लगते हैं।

'डाक्टर डब्ल्यू० टी० मोट न परामश दिया है कि मनुष्य को पानी अधिक मात्रा में पीना चाहिए। क्योंकि शरीर के काय पानी की सहायता से और उसकी मौजूदगी में ही पूरा हो सकते हैं। भोजन का हजम होना अर्थात् उसके शरीर का अंग बनना तथा व्यर्थ पदार्थों को शरीर से बाहर निकालना, यह बातें शरीर के अन्दर पानी की मात्रा मौजूद होने के अनुसार अमल में आती रहती है। यदि पानी की मात्रा आवश्यकता से कम हो, तो ये बातें अच्छी तरह पूरी नहीं हो सकती। पानी अधिक मात्रा में पीने से हाँ ये समस्त काय अच्छी तरह होते हैं। ताजा व ठण्डे पानी के पीने से तंतु व मासपेशिया अधिक मजबूत व चूस्त होती हैं। शरीर में तापमान कम हो जाता है। आता का काय नियमित रहता है। बसगम के निकास के साथ पाचन में सहायता मिलती है।

पानी—दवा व उत्तेजक प्रेरक के रूप में

शरीर के पोषण के अलावा पानी शरीर प्रणाली में उत्तेजना भी उत्पन्न करता है। लेकिन यह उत्तेजना शराब आदि नशीली हानिकर चीजों से पदा हुई प्रतिक्रिया वाली उत्तेजना नहीं बल्कि बन्धवद्धक हानी है। जब हम पानी पीते हैं तो हृदय की गति कुछ बढ़ जाती है और रक्त-प्रवाह तेज हो जाता है। इससे शरीर में कुछ सजीवता आ जाती है।

पानी दवा का काम करता है। यह हमारे शरीर प्रणाली को शुद्ध करने वाला, पाचन क्रिया के लिए आवश्यक तथा सुबह उठने ही पीने पर रक्त भी होता है।

काफी पानी पीने से खून साफ और पतला हो जाता है और समस्त शरीर में उसका संचार अच्छे ढंग से होता है। खूब पानी पीने से कुदरत पेशाब के द्वारा शरीर का काफी मात्रा में दूषित पदार्थ बाहर निकालने में समर्थ होती है। पानी में पेट साफ करने की असाधारण क्षमता है। सुबह सवेरे उठते ही एक गिलास पानी में नींबू निचोड़कर पीने से पेट साफ हो जाता है। इससे कब्ज भी गायब हो जाता है।

मधुमह रोग में काफी पानी पीने से इकट्ठी हुई शक्कर पसीने और पेशाब के साथ बाहर निकल जाती है। पीलिया रोग में दिन में दस बारह गिलास पानी पीने से इस रोग से छुटकारा मिल सकता है। वात रोग में पानी पीना बहुत लाभदायक है। बुखार में भी पानी पीना बहुत लाभदायक है। घण्टे घण्टे भर बाद आधा आधा गिलास पानी पीने से शरीर में स काफी मात्रा में जीवाणु कीटाणु का विष और विजातीय तत्व बाहर निकल जाता है। बुखार में ताजा ठण्डा पानी पीने से नाडियों की गति में 10 से 15 बार तक कमी आ जाती है। परंतु ध्यान रहे जब बुखार के रोगी को बहुत पसीना आ रहा हो अथवा रोगी को जाड़ा लगकर कपकपी आ रही हो, तो ठण्डा पानी नहीं पिलाना चाहिए। वैसे, पानी हमेशा ताजा और साफ होना चाहिए।

पानी शरीर के अंदर की गर्मी को दूर करता है, जिससे जलन, सूजन और दद में पानी के इस्तेमाल से लाभ पहुंचता है।

शरीर के विकारा को धुनाकर उनको फिर से पानी बनाना और शरीर से बाहर निकाल देना, यह काम पानी का ही है।

पानी से नाडी सस्यान को जाराम और शक्ति दोनों ही मिलते हैं।

पानी की करामात

डॉ० चास कहते हैं कि वनानिब रासायनिक प्रयोगशाला कीटाणु

और जहरवाद' के शोध के लिए सघन में निरत रहते हैं जबकि गम पानी सबसे अच्छी कीटाणुनाशक औषधि होते हुए भी उसकी उपमा की जाती है। यह पूछा जा सकता है कि इसका अधिक उपयोग क्या नहीं किया जाता। दरअसल सघनप्रथम इसके गुणों का ही सबको ज्ञान नहीं है। दूसरे, चिकित्सक इसका मूल्य जानते हुए भी सलाह नहीं देते क्योंकि रोगी तो दवा ही लेना चाहते हैं नहीं तो निराश हो जाते हैं। अधिकतर लोग सहज और सरल तरीके अपनाए जाने की अपेक्षा रहस्यमयी और दुर्लभ वस्तुओं को पसन्द करना चाहते हैं। अभी तक मनुष्य धार्मिक विश्वासों के कारण धार्मिक, पवित्र चिह्न—ताबीजों आदि के प्रति श्रद्धा रखते आए हैं जिससे उन्हें बिलग करना बहुत कठिन है।

गम पानी आमाशय का साफ करने में सहायक है जिससे स्वास्थ्य की रक्षा और खोया हुआ स्वास्थ्य पुनः लौट आता है। इसे 'बुजल' करने की विधि से व्यवहार करना चाहिए।

इसकी सहायता से आमाशय में बिन पचे भोजन के कण एवं कफ आदि की सफाई हो जाती है। यदि बिन पचा भोजन आमाशय में पड़ा रहे तो यह मड़ना है, और फिर काफी खराबियाँ पैदा हो जाती हैं। यदि इसकी प्रायः घलाई करके हम गंदगी को निकालते रहे एवं सफाई के द्वारा गंदी बसों को पदा होने में रोकें तो आत में निकला हुआ पित्त आत में सड़ने की क्रिया को अवश्य रोकेंगा। अगर भीतर से शरीर स्वस्थ रहे तो प्रायः बीमारी होना असम्भव है। पानों का बाहरी प्रयोग भी स्वास्थ्य को बनाने के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि भीतर का। इसीलिए नहाने पर जोर दिया गया है।

यह ऐतिहासिक तथ्य है कि सत्तार के सबसे समृद्ध और उन्नत व्यक्तियों की श्रद्धा स्नान प्रक्रिया पर रही है जो त्वचा की सफाई से स्वास्थ्य को बनाने में सहायक है और बीमारियों को दूर भगाता है।

त्वचा उत्सान-अंगों में महत्वपूर्ण अंग है। इसके ऊपर असह्य छिद्र होने हैं, जिनकी सफाई रखने की महत्ता अविनाशनीय है। औसत पाठकों को इसकी रचना का ज्ञान न होने के कारण संक्षेप में उसका वर्णन करेंगे ताकि उसके द्वारा किए गए कार्यों को अच्छी तरह समझा जा सकें।

त्वचा की दो तहें होती हैं—चम या असली चम (derms) और उप चम (epidermis)। त्वचा का विशेष गुण स्वस्थ की संवेदनशीलता का ज्ञान है। पर चम की अपनी सतह पर भिन्न भिन्न ज्ञान तन्तु होते हैं जिनके द्वारा बाह्य विषयों का परिज्ञान होता है। चम के नीचे कई छोटी छोटी ग्रन्थियाँ होती हैं जैसे स्वेद ग्रन्थि तेल ग्रन्थि और रोम

(छोटे-छोटे बाल) । त्वचा की सबसे अधिक उपयोगिता यह है कि इसके जरिये शरीर की सफाई होती है । पसीने के रूप में बहुत से हानिकारक पदार्थ बाहर निकलते हैं । चार से छठीमीटर व्यास के सूक्ष्मदर्शी यंत्र के हाथ को देखने से पता लगेगा कि बटा का चम कई महीन शरीरक सतहों में बटा है जिनमें अम्ल्य छिद्र हैं । यही स्वेद ग्रथियों के मुख हैं और माधारणत त्वचा के छिद्र (holes of the skin) कहलाते हैं । पसीने की ग्रथिया का एक छोर रक्त वाहिनियों से मिला होता है और दूसरा चम के ऊपरी हिस्से पर खुलता है ।

इन ग्रथिया का काय चम की ऊपरी मनह तक नमी (moisture) पचवाना है । यह तरल पदार्थ रक्त से निकलना है और यह शरीर प्रणाली द्वारा उत्पन्नित द्रव्यों से भरा रहना है । इन हानिकारक द्रव्यों को अलग करके रोम छिद्रों द्वारा बाहर निकाल दिया जाता है । ऐसा अनुमान लगाया जाता है कि एक बग इच त्वचा में लगभग 3,800 छिद्र होते हैं । एक साधारण व्यक्ति की ये ग्रथिया एक के बाद एक लम्बाई में रखी जायें तो इनकी कुल लम्बाई दस मील होगी । तेल ग्रथिया एक प्रकार का चिक्ना पदार्थ बनाती हैं जो चमड़े की ऊपरी सतह को चमकदार और मुलायम बनाती है । चूकि शरीर में निर्माण और ह्लाम की दोना क्रियाएँ साथ साथ होती रहती हैं और त्वचा बेकार पदार्थों को निकालन का एक मुख्य रास्ता है इसलिए इस अंगकी सफाई पर अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिए । यदि ये बेकार पदार्थ बाहर न निकल पायें तो ये जहर का काम करेंगे और रोग के कीटाणुओं को हमारे शरीर से हा उनका भोजन प्राप्त होता रहेगा ।

कुत्ते पर परीक्षण करके देखा गया है कि अगर उसके शरीर पर वार्निश कर दी जाए तो थोड़ा ही समय बाद उसकी मृत्यु हो जाएगी । यदि हम अपन को पूण स्वस्थ रखना चाहते हैं तो त्वचा को स्वच्छ रखने का इमसे अच्छा कारण, उदाहरण और शिक्षा नहीं मिलेगी ।

इन मीलों लम्बी ग्रथियों को स्वाभाविक और स्फूर्तिदायक अवस्था में रखने के लिए सफाई के मून नियमा का पालन करना चाहिए । पूरी तरह शरीर को पानी में डुबोकर रोज नहाना चाहिए । और यदि संभव न हो तो अच्छी तरह स्पंज करना चाहिए लेकिन यदि दोनो तरीके परिस्थिति के कारण सम्भव न हो तो खरदरे तौलिए से त्वचा को रगड़-रगड़कर पाछना चाहिए । हम जानते हैं कि अधिकतर मनुष्य कहेंगे कि रोज एमा करने के लिए उनके पास समय और सुविधा नहीं है । लेकिन श्रीमार हो जाने पर डाक्टरी चिकित्सा के लिए समय देना ही पडता है ।

शय्या सेवन करनी ही पडती है। रोज के कार्यों की तरह परिश्रम व्यक्त इसके लिए भी समय निकाल लेते हैं।

स्नान का स्वास्थ्य पर प्रभाव

प्रतिदिन ताजे पानी से स्नान करना चाहिए। मुरसाइ हुई चीजें पानी पकड़ने से हरी हो जाती है। वैसे ही शरीर को भी स्नान से सजीवता और चेतनता मिलती है। केवल शरीर का मल दूर करना स्नान का उद्देश्य नहीं है बल्कि जल में मिली हुई विद्युत, आक्सीजन, नाइट्रोजन आदि बहुमूल्य तत्वों द्वारा शरीर को सींचना है।

क्या आप शरीर को चुस्त और सबल बनाने के लिए किसी टानिक की खोज में हैं? तो फिर आप ठण्डे व ताजा पानी से स्नान करना शुरू कर दीजिए। इससे जो जीवन शक्ति मिलेगी, वह स्थायी होगी। यह शरीर को विपरहित करने के साथ साथ अनेक रोगों से छटकारा दिलाता है। अचानक ठण्डे पानी के स्पर्श करते ही शरीर में एक प्रकार का उत्तेजन पदा होती है। उससे पूरे बदन में ताजगी आ जाती है और खून बदन में दौड़ने लगता है। इसका एक कारण है। बदन हमेशा कुछ न कुछ गम होता है। साल पर ठंडा पानी पड़ते ही नजदीक की नसे (फिराए) सिकुड़ती है और उनका खून शरीर के भीतर की ओर दौड़ता है। लेकिन नसे खाली नहीं रह सकती। इसलिए शरीर के अंदर से साफ खून खाली जगह को भरने के लिए दुगुनी तजी से आता है। इसीलिए ठण्डे पानी से नहाने समय पहले सर्दी फिर एक-एक गर्मी मासूम पडती है। इसका विपरीत गम पानी से नहाने से साल के पास की नसे फवती हैं और खून की चाल धीमी पड जाती है। इसलिए गम पानी से नहाने पर ताजगी के बजाय मुस्ती आता है।

ठण्डे पानी से स्नान का लाभ दूसरे तरीका से बढ़ाया जा सकता है। अगर नहाने से पहले हाथ या तौलिये से पूरे बदन को रगड़ा जाए तो साल काफी गम हो जाएगी। इसके बाद ठण्डे पानी से नहाने पर अधिक लाभ होगा। इससे राधा के छेद खुल जाएंगे और बदा खून साफ हो जाएगा। नहाने के बाद बदा को तौलिये से मुत्तान के बजाय हथेली से रगड़कर मुत्ताना अधिक गुणकारी है। इससे शरार के शीघ्र गम हो जाने के साथ ही मालिश का भी पूरा पूरा लाभ प्राप्त हो जाता है।

ठण्डे पानी से नहाने से मृत जिगर और मूत्र यंत्र अपना काम अच्छे ढंग से करन लगते हैं। इससे आंतों की क्रियाशीलता बढ़ती है, जिससे शरीर पुष्ट होता है। प्रतिदिन नियमित रूप से नहाने रहने से पाचन

शक्ति बढ़ती है, भ्रूण लगती है और मन में सन्तोष और आनन्द छाये रहते हैं। ठंडे पानी के नियमित स्नान से हृदय इतना मजबूत हो जाता कि सप्ताह के किसी भी टानिक से उतना मजबूत नहीं होता।

पानी पीने के स्वास्थ्योपयोगी नियम

साधारणतः पीने का ठंडा पानी 70 डिग्री आर ताजा हाना चाहिए। पानी पीने का सबसे अच्छा व उपयुक्त समय सुबह उठते ही सुबह गम खाने के एक या टेढ़ घण्टे पहले और दो ड़ाई घण्टे बाद तथा सोने से पहले का है। भोजन के साथ पानी पीना चाहिए, बल्कि हम भोजन को खूब चबाकर खाना चाहिए। इपमे लार आदि पाचक रस कारी मात्रा में भोजन के साथ पेट में चले जाते हैं और अधिक पानी पीने की जरूरत नहीं रहता। प्रकृति के नियमानुसार सभी पशु पक्षी भी एक समय खाना खाते हैं तो दूसरे समय पानी पीते हैं। सभी प्राणियों की स्वास्थ्य रक्षा के लिए यह अच्छा नियम है।

डॉ० चाम ए० गडरेल के अनुसार, सबसे हानिकारक आदत खाने समय बर्फ का पानी पीना है। बर्फ का पानी आमाशय को कुछ देर के लिए पश्चाधान (लकवे) की तरह कर लेना है, रक्त को उम्र में से हटा देता है जबकि उस समय आमाशय को बहुत रक्त की जरूरत होता है। यह तथ्य स्पष्ट है कि कोई भी शारीरिक काम चाहे वह कितना भी छोटा काम क्यों न हो, बिना अग्नि बल के नहीं किया जा सकता, चाहे पलक झपकने जैसा ही छोटा काम क्यों न हो। बर्फ का पानी पीने से आमाशय को साधारण ताप लाने के लिए अत्यधिक परिश्रम करना पड़ता है, जो बड़े बल को लगाकर शक्ति को नष्ट करते हैं जबकि दूसरे अर्थ कारणों के लिए तो बल लगाना ही पड़ता है। इस आदत से उन्हें अजीर्ण हा जानी है। जो भी पदार्थ खाया जाये उसका तापमान शरीर के तापमान के समान होना चाहिए।

डॉक्टर रेडो मेल्ट के शब्दों में—'प्रति के इन नियम से असाध्य कष्ट और अजीर्ण जैसे रोग भी छोड़े ही दिनों में दूर हो जाते हैं। भोजन के समय पानी नहीं पीने से सभी पाचक रस खायें हुए पदार्थ पर अपना अमर करने हैं। इसके फलस्वरूप कम बोर रोगी की भी पाचन शक्ति दृढ़ जाती है। जिन लोगों को बदन कम या कष्ट है, यदि वे भोजन के समय या ठीक उसके बाद ठंडा पानी सोया या लेमन आदि पाना छोड़ दें तो खायें हुए पदार्थ को हजम करने के लिए आना में इतनी ताकत आ जाती है कि वे दिन में एक दो बार एक न मल को

शरीर से बाहर निकाल दें।”

इस तरह भोजन के एक घण्टे घण्टे पहले पानी पीने से भूल और पाचन शक्ति बढ़ती है और पाकस्थली मजबूत हो जाती है। पाकस्थली के भीतर पहले खाय हुए पदार्थ का जमाव होता है वह मजबूत रहता है। भोजन में पहले पानी पीने से विलकुल बहकर चला जाता है। फलस्वरूप घण्टे भर बाद जब नया भोजन वहाँ आता है, तब पाचक रस और खाद्य पदार्थ के बीच में तीसरी बाईं भाँजी नहीं रहना। इससे कमजोर जिगर (यकृत) भी मजबूत हो जाता है एवं बहुत-सा पित्त निकलकर खाय हुए पदार्थ में मिल जाता है। यही कारण है कि इससे अजीर्ण पेट की जलन और उससे उत्पन्न विविध रोगों से बहुत जल्द छुटकारा मिल जाता है।

पानी गुटक गुटक लेकर धीरे धीरे पीना चाहिए। जल्द से अधिक पानी पीना, कम पानी पीने के समान ही खराब है। ठण्ड, बहुत थकान या पसोने की सरत में पानी कुछ देर ठहरकर पीना चाहिए। कमजोर व्यक्ति को उमालकर रखा उनना ही पानी पीना चाहिए जिनका उमर बढ़ाई हो।

पीने का जल शुद्ध, ताजा और विकाररहित होना चाहिए। जल को उमालने से जल विकाररहित हो जाता है। जल में चावल बराबर छिटकरी डालने से भी जल विकाररहित हो जाता है। गर्मी के मौसम में शीतल जल पीना बहुत अच्छा लगता है। लेकिन यह नल, मटकी या सुराही का होना चाहिए। फ्रिज का अति शीतल जल हानि करता है। फ्रिज का पानी पीना ही पड़ता पानी निकालकर थोड़ी देर रखकर इसका तापमान सामान्य करके ही पीना चाहिए। फ्रिज का पानी पीने से थोड़ी देर बाद फिर कृत्रिम प्यास लगती है। अतः गीले कपड़े से लिपटी सुराही या मटके का पानी पीना ही श्रेष्ठ है। एक वक़्त में सिर्फ एक ही पानी का गिलास पीना चाहिए। शरीर की पानी की जरूरत को पूरा करने के लिए एक वक़्त में इतना पानी पर्याप्त है। केवल मानविक प्यास बुझाने के लिए दो-तीन गिलास एक साथ न पिएं, क्योंकि एक ही साथ अधिक मात्रा में पानी पीने से अजीर्ण हो जाता है।

अतः यही कहा जा सकता है कि मानव ने पानी के व्यवहार की सच्ची कीमत नहीं जानी है। जीव मात्र के लिए जल ईश्वर का अतुलनीय वरदान है। जब हमें प्यास लगती है तो कोई दूसरे शब्दों में पानी के समान प्यास नहीं बुझा सकते। प्यास ठोपानी से ही बुझती है। बीमारी की अवस्था में और खासकर बुखार में इसका मूल्य अविभाज्य है।

शक्ति का स्रोत—गहरी नींद

“जिस मनुष्य को अच्छी तरह नींद नहीं आता वह कभी महत्व प्राप्त नहीं कर सकता।”

—अनाम

अच्छे स्वास्थ्य के लिए नींद आवश्यक है। गहरी नींद जीवन का एक वरदान है। परंतु आजकल हमन चांद काफी, सिगरेट इत्यादि की आदतें डालकर उस वरदान को खण्डित एवं क्षिप्त कर दिया है। इसलिये वह नींद, जो हमारे शरीर और मन को अपन अक मे समेट लेती है और घट घटो वाद उसमे नयी शक्ति तथा तेज भरकर फिर हम लौटा देती है आज सम्म जीवन से दूर होती जा रही है। आज एस लोगो की सख्या वन्ती जा रही है जो अनिद्रा के शिकार हो रहे हैं। और जो व्यक्ति अनिद्रा रोग का शिकार हो जाते हैं उनका जीना मुश्किल हो जाता है। वे बेचारे नींद की मोली खा खाकर सोत ह फिर भा नींद नही आती, तो उह बहुत परेशानी होती है। फिर और तेज व ज्यादा मात्रा मे सोलिया खान से जो नींद आती है, वह दरअसल नींद नही, बेहोशी सी होनी है। ऐसी नींद से उठन व वाद शरीर म स्फूर्ति व ताजगी के बजाय अग प्रत्यग म भारीपन आ जाता है।

अच्छी नींद की आवश्यकता व महत्व—जीवन शक्ति की बनाय रखने के लिए प्रकृति का महान एवं आरोग्यदायक साधन है। नींद हमे हर प्रकार के शोक, चिन्ता व कष्टो से मुक्त करती और शरीर की क्षय-वट को दूर करती है। उसकी छत्रछाया मे कदी भी मुक्ति का अनुभव करता है। रोगी तकलीफ भूल जाता है और गरीब को अपन अभाव नही खटकते। नींद प्रकृति की दया का प्रतीक है। अस्तु जीवन शक्ति की सुरक्षा एवं निमाण के लिए निद्रा आधारभूत आवश्यकताभा मे से एक है।

जमन भाषा मे एक कहावत है कि ‘अच्छी नींद भोजन का आधार उद्भूत पूरा कर देती है।’ हमारे शरीर मे इमश शक्ति तथा शारीरिक तत्वा की शक्ति होती रहती है जिसकी पूर्ति करने वालो में भोजन के

बाद नींद का ही स्थान है। नींद के बिना अच्छे से अच्छा स्वास्थ्य भी ब्रिगड सकता है और यदि कम सोने की आदत चालू रबी जाए, तो मृत्यु शीघ्र निकट आ जाती है।

शरीर विज्ञान की दृष्टि से नींद मस्तिष्क की वह स्थिति है जब उसमें खून का बहाव बंद हो जाता है। उस समय सिर्फ मस्तिष्क के बाहर की ओर ही रक्त प्रवाह होता है। मस्तिष्क उस समय खाली रहता है। इस तथ्य का पता पहले पहल पेरिस में एक व्यक्ति के मस्तिष्क की स्थिति देखा पर लगा था। उस व्यक्ति की खोपड़ी की हड्डी टूट जाने के कारण मस्तिष्क को कृत्रिम साधनों से टक दिया गया था। वह व्यक्ति जब तक जागता नहीं था, तब तक उसका मस्तिष्क स्वाभाविक स्थिति में नहीं आता था।

भारतीय शास्त्रों में कहा है (1) पदार्थ मात्र के अभाव का अनुभव जिसका आधार है, ऐसी चित्त वृत्ति को नींद कहते हैं। (2) प्राणिपों के शरीर धारण करने में निद्रा प्रथम हतु है। (3) अच्छी गाढी नींद शरीर के लिए परम आरोग्यप्रद होती है। (4) निद्रा रोग हरण में आधा काम करती है। निद्रा चित्त में प्रसन्नता शरीर में लाघव, अंग प्रत्यंग में उमंग, बुद्धि में विशेष प्रकार की प्रक्रिया उत्पन्न करती है। यह योग विशेष से प्राप्त होने वाला आनन्द भी प्रदान करती है। (5) जो रात्रि में गाढी नींद लेते हैं उनकी जठराग्नि प्रदीप्त होती है और वह उचित मात्रा में आहार को ग्रहण करता है (उसको पचाती है) जिससे आहार शरीर के लिए पुष्टिकर होता है।

क्या आप पूरी नींद सोते हैं?—आपको पिछली रात कसी नींद आयी? आप पूरी नींद सोये या पूर्ण विश्राम वाले निद्रा के क्षणों में भी आप अपने ऊपर चिन्ता लादे रहे? उदाहरण के लिए कह—क्या सोने समय आपको अपने कर्जों की चिन्ता धनी रही? सप्ताह भर के कार्यालय के कामों के विचार में आप डूबे रहे या कल जो काम आपसे पूरा नहीं हुआ था, उसका ध्यान आपके मस्तिष्क में घूमता रहा? क्या सोने समय भी आपका अफसर मिर पर सवार रहा? यदि यह अवस्थाएँ बनी रही तो आप विश्वास मानिए आप सोये ही नहीं।

पिछले दिन का काम और अगले दिन की चिन्ता का ध्यान रखकर आप पूरी नींद नहीं सो सकते। यदि य वगैरें आपके ध्यान में घुमा करती हैं तो निदिबन् रूप से समझिए कि आप पूरी तरह नहीं सो पाते। नींद के समय की अपेक्षा उसका गहरापन ही वास्तव में महत्वपूर्ण होता है। थोड़ी भी गहरी नींद भी मनुष्य की सारी बकावट दूर

कर देनी है। बहुत से लोग रात रातभर स्वप्न ही दया करते हैं और उनको गहरी नींद नहीं आती।

डॉ० वनर मेकफडन लिखते हैं कि हम कितनी देर सोते हैं यह उतना महत्त्वपूर्ण नहीं है जितना यह कि हम कितनी गहरी नींद आती है। गहरी नींद को उपलब्ध करने के लिए स्वास्थ्य के कुछ नियमों का पालन करना आवश्यक है। शारीरिक थकान नींद के लिए आवश्यक है। इस शारीरिक थकान को स्नायुविक थकान से अलग समझना चाहिए। स्नायु प्रलाति में सारी की सारी प्रणाली अस्त व्यस्त हो जाती है। यह अस्त-व्यस्तता उत्तेजना अथवा अत्यधिक मानसिक काय से उत्पन्न होती है। स्नायु मंडल के क्षुब्ध होने पर नींद नहीं आती किंतु यदि दिन भर किए गए शारीरिक थ्रम से शरीर थक गया हो तो नींद अच्छी आती है। अतः बहुत से लोग जो नींद न आने की शिकायत करते रहते हैं, काफी दूर तक घूमकर शरीर में आवश्यक थकान उत्पन्न कर सकते हैं जिससे उन्हें अच्छा नींद आए।

गहरी नींद के लिए अन्य आवश्यक शर्तें हैं वायु की अनुकूल स्थिति, समुचित तापमान और साफ सुपरा त्रिछोना।

स्वच्छ हवा—अस्तु अच्छी नींद के लिए साफ हवा भी एक आवश्यक तत्व है। सोने समय सोने द्वारा जो हवा हम लेते हैं वह ताजी और शुद्ध होनी चाहिए। यह इसलिए भी जरूरी है क्योंकि सोते समय सास हल्की चलती है। यदि आप कमरे में सोते हैं तो सारी खिड़कियां खोल देनी चाहिए। सुविद्या और मौसम होर पर खेने जाम मान के नीचे सोना हमशा स्वास्थ्यप्रद है। खुले आकाश के नीचे सोने में जिस ताजगी स्फूर्ति एव शक्ति का अनुभव होना है वह अपने आप में संपूर्ण लाभ है।

उचित रक्त संचालन—प्रगाढ निद्रा के लिए रक्त का उचित संचालन एक अन्य आवश्यक तत्व है। जो लोग स्नायु दोषरूप से पीडित हैं उन्हें उचित रक्त संचालन को ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। अनेक व्यक्ति जो गहरी नींद नहीं सो सकते प्रायः मस्तिष्क में रक्त का जमाव की शिकायत करते पाये जाते हैं। ऐसे लोगों के हाथ या पैर दोना सोने के समय ठण्डे बने रहते हैं। ऐसे व्यक्तियों को हाथ या पैरों में गर्मी पहुंचाकर अच्छी नींद में सोने में सहायता पहुंचायी जा सकती है। कुछ लोग सोने से पहले आजा पाव गम दूध या गम पानी पीकर भी इच्छित लाभ उठा सकते हैं क्योंकि इस गम पेय के कारण मस्तिष्क का खून पट की ओर संचालित हो जाएगा। सोने के पहले

परो के उष्ण स्नान से भी यही फायदा लिया जा सकता है।

स्नानयु दोबल्यग्रस्त व्यक्ति के लिए अच्छी नींद सोने का एक मूल्यवान उपाय है—सोने के आध घंटे पहले शरीर-ताप के पानी में स्नान करना। अत्यधिक उत्तेजना, क्रोध अथवा स्नानयुग्रस्तता के समय शरीर ताप के जल का यह स्नान अपनी प्रभावकारिता में अनुपम है। टब में 96° अथवा 98° फारनाइट तापमान का जल भरिए। इस जल में आप घटा रह सकते हैं, क्योंकि तब तो यह उत्तेजक है और न दुबलनाकारी ही। नाडियों पर इस स्नान का अत्यंत शामक प्रभाव पड़ता है। साधारण स्थितियों में आधे घंटे का स्नान पर्याप्त होगा।

सही वस्त्र—सोते समय हम क्या ओढ़ना चाहिए यह भी कम महत्वपूर्ण नहीं है। कुछ लोग ओढ़ने में बहुत कम वस्त्रों का प्रयोग करते हैं तो कुछ लोग बहुत अधिक। सोते समय भारी रजाइया कबलों के ढेर के नीचे स्वयं को दफनाना अच्छा नहीं है। ओढ़ने के कपड़े ऐसे होने चाहिए जो गम तो हो, पर भारी न हो। ओढ़ने के लिए अत्यधिक कपड़ा का इस्तमाल करने से जागने पर स्फूर्ति का अनुभव नहीं होता। वास्तव में सोते समय रक्त संचालन के औचित्य पर ही नींद की सारी समस्या अवलम्बित है। अतः यदि नींद आने से पहले उष्ण जल स्नान या ऐसे ही किसी अन्य उपाय से शरीर का रक्त-संचालन ठीक कर लिया जाए तो उसे भारी भरकम ओढ़ने की आवश्यकता नहीं होगी। ठंड के दिनों में सूती चादर के नीचे गम कदल बिछाने से शरीर को पर्याप्त गर्मी मिल जाएगी और ओढ़ने के लिए भारी कपड़ों की आवश्यकता नहीं होगी।

क्या तकिये के उपयोग से अच्छी नींद आती है? हाँ, तकिये पर सिर रखकर मोना हमेशा अच्छी नींद आने में सहायक होता है। किन्तु यहाँ ध्यान रखें कि पाठ के बल सोने पर तकिये का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि ऐसा करने में सिर आगे की ओर खिसक जाता है और कंधे गोल होने की भावना रहती है। करवट सोने पर तकिये का प्रयोग अवश्य किया जाना चाहिए।

जल्दी सोयें—लोग प्रायः यह बात कहते सुने जाते हैं कि आधी रात के पहले एक घंटे की नींद अर्ध रात्रि के बाद के दो घंटे की नींद के बराबर होती है। इस सिद्धांत के अनुसार रात की जल्दी सोना स्वास्थ्य और सौंदर्य का प्रदाता है। ध्यान रहे कि अर्ध रात्रि के बाद भी जागृत रहने से शरीर में अधिक छीजन आती है और बारह बजे के बाद सोने जान पर नींद का भरपूर लाभ नहीं पाया जा सकता। कृत्रिम

प्रकाश द्वारा नाडियो में जा उत्तेजना आती है उससे वचन कुत्ते
 शात्र सो जाना और सुबह जल्दी उठ जाना सर्वोत्तम है। रात्रि को
 नींद में जो मोहिनी होती है वह दिन के प्रकाश की नींद में नहीं हासिल
 नींद और अधकार का गहरा सम्बन्ध है। अग्रजी की यह प्रसिद्ध कहा
 वत है कि जल्दा सोना और जल्दी उठना मनुष्य को स्वस्थ सम्पन्न
 एवं बुद्धिमान बनाता है। सम्पन्न एवं बुद्धिमत्ता के लिए प्रत्येक स्थिति
 में यह भले हा यथाथ न हो किन्तु स्वास्थ्य एवं जीवन शक्ति के लिए
 ता उनकी साथवना असंदिग्ध है।

अनिद्रा अथवा कम नींद की प्राणघातकता

मनुष्य बिलकुल सोय बिना एक पूरा सप्ताह बड़ी कठिनाई से
 निकाल सकता है। प्रयोग करने पर देखा गया कि जिन कुत्ता की
 प्याप्त खाना दकर भी सोना नहीं दिया जाता वे खाली पेट पर पूरी
 नींद सोने वाले कुत्ते की अपक्षा अधिक बीमार हा गए। कुत्ते का चार-
 पाव दिन तक जगाया रखा जान पर मर जाना है। मनुष्य नींद के
 वेग को कुत्ते की अपक्षा कुछ अधिक सहन कर सकता है कि तु एसी
 दशा में वह भी आठ दस रोज से ज्यादा जीवित नहीं रह सकता।

मानव शरीर विज्ञान का यह अत्यंत स्पष्ट तथ्य है कि जाग्रत
 अवस्था में मस्तिष्क अपनी शक्ति तथा आकार को विस्तृत कर देता
 है और उसका व्यय अधिक परिमाण में होता है। सुप्तावस्था में ये
 शक्तियां पुन प्राप्त हो जाती है। यदि शक्तियां का व्यय अधिक हो
 तथा उनकी पूर्ति ठीक से न होती हो तो मस्तिष्क फूटला सा जाता है
 और यही उमाद या पागलपन की दशा है। इसी कारण पुरान समय
 में इंग्लण्ड में अपराधी का मृत्युदण्ड देने का तरीका यह था कि उसे
 बिलकुल सोने नहीं दिया जाए। इस तरह कुछ दिना में वह पागल
 होकर मर जाना था। चीन में वाध्य निद्राहीनता की यातना को बना
 निक रूप दिया गया था। लागी को पूण विक्षिप्त होकर अपन प्राण
 त्यागने होत थ।

ऐसे लोगों को क्या कहा जाये, जो नींद भर सोते नहीं उल्टे नींद
 को रोकने के लिए तरह तरह के उपाय करते हैं। इसके लिए वे चाय,
 सिगरेट या कॉफी अथवा अन्य नशीली दवाओं का प्रयोग कर अपन को
 निबल बना लेते हैं।

बहुत से लोग मनोरजन अध्ययन या अधिक काय करने के प्रया-
 जन से रात को बहुत अधिक देर तक जागने रहते हैं। पर सोने के

समय जागते रहना मस्तिष्क तथा शरीर के लिए निश्चय ही घातक है। कुछ लोगों का विचार है कि आधी रात तक या जोर भी देर तक पढ़ने रहने और कागजात देखते रहने से अधिक समय और धन मिलता है। परन्तु ऐसा करने वाले अच्छी तरह विचार करें तो उन्हें मासूम हो जायगा कि यह स्वयं को सरासर धोखा देना है। प्रकृति अपन नियमों को कठोरतापूर्वक व्यवहार में लाता चाहती है। जो लोग उसके नियमों का उल्लंघन करते हैं, उन्हें वह कठोरतापूर्वक दण्ड देती है। ऐसे लोगों का स्वास्थ्य बहुत जल्दी नष्ट हो जाता है। उनके चेहरे पर से रक्त की लालिमा उड़ जाती है हाजमा खराब हो जाता है और उनका लिए रचिपूर्वक काम करना मुश्किल हो जाता है।

फिर देर से सोने के कारण केवल सोने का समय ही कम नहीं मिलता बल्कि कृत्रिम प्रकाश का नेत्रों पर दबाव पड़ने से आँखा की नाजूक नाडियाँ कमजोर हो जाती हैं। जो लोग मस्तिष्क से अधिक काम लेते हैं अर्थात् जो अधिक चिन्तन मनन करते हैं, सोच विचार व मानसिक कार्य करते हैं उन्हें अधिक गहरी नींद की आवश्यकता है। अतः यदि हमें स्वस्थ और सुखी रहना है, तो पशु पक्षियों के समान रात्रि होने ही लेट जाने और प्रातःकाल हातों ही उठ खड़े हान की आरम्भ बनानी होगी। केवल इस परिवर्तन से ही स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक सुधार होगा। यदि लोग इस बात को समझकर प्रकृति के साथ ईमानदारी का व्यवहार कर तो रोग और पीडाओं से मुक्ति मिल जाए और कम से कम आधे अस्पताल तो अवश्य बंद हो जायें।

बस भी दिन का प्रकाश उत्तम होता है और रासायनिक प्रभाव रक्षण है जिसमें गहरी नींद नहीं आती। इसलिए दिन में सोने से शरीर को उसका पूरा लाभ नहीं मिलता। रात्रि का अधिकार विश्राम की जोर प्रकृति का बड़ावा है।

प्रायः यह कहा जाता है कि 'अध रात्रि से पूर्व एक घण्टे की नींद आधा रात्रि के बाद के दो घण्टे की नींद के समान होती है।' प्रातः सोने का सो-द्रव्य पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है। सो-द्रव्य बढ़ाने के इच्छुक युवक युवतियों को काफी समय सोने की जरूरत है। भरपूर नींद से खूबसूरती बढ़ती और जवानी कायम रहती है।

याद रखिए स्वास्थ्य के लिए यह बहुत जरूरी है कि आप पूरी नींद सोएँ। सभी प्रकार के विश्राम में नींद से बढ़कर कोई अन्य विश्राम नहीं है। उसमें बढ़कर कोई पुष्टिदायक पदार्थ इस जगत में नहीं है। महान् दार्शनिक, कवि-नाटककार शेक्सपीयर ने उस 'प्रकृति की मधुर नस

कहा है ।

मासपेशिया शीघ्र से शीघ्र पूर्ण स्वस्थ अवस्था प्राप्त कर लें और शारीरिक मानसिक तथा भावात्मक दृष्टि से व्यक्ति पुन चतुस्त हां जाये, इसके लिए पूरी नींद सोना परमावश्यक है । जो मासपेशिया स्वतः कायरत हैं उनको तथा आस्र की नींद पूर्णतः विश्राम देने वाली है । सोने की स्थिति में रक्त प्रवाह तथा स्वसन प्रणाली धीमी पड़ जाती है । प्रत्येक अंग और ऊतक (Tissue) का त्रिया क्लाप भी निद्रावस्था में कम हो जाता है और ऊतको का क्षय निम्नतम स्तर का प्राप्त होता है ।

इस प्रकार शरीर का विकास तथा नवप्राण प्राप्ति के लिए अधिक शक्ति प्राप्त होती है । इसी कारण बयस्को को अपना बच्चा के लिए अधिक नींद का अपेक्षा होनी है ।

हमें कितनी नींद की आवश्यकता है ?

हमें कितनी नींद की आवश्यकता है ? इस प्रश्न का उत्तर देते हुए डाक्टर नादनियल क्लिटमन ने लिखा है 'औसत नाप की तोपी और जूने की भांति किसी व्यक्ति विशेष को नींद की औसतत कितनी आवश्यकता होनी चाहिए नहीं बताया जा सकता ।' अस्तु, व्यक्ति विशेष के स्वास्थ्य, प्रकृति तथा शारीरिक स्थिति के अनुसार ही सोने के घण्टे उमर के लिए निर्धारित किये जा सकते हैं ।

जितनी नींद की जरूरत आपको है क्या उतनी नींद आप रोज सो लेते हैं ? निश्चय ही हममें से अधिकांश ऐसा नहीं कर पाते । एक विश्वविद्यालय के 1,122 विद्यार्थियों का अध्ययन करने से पता हुआ है कि उनमें से एक तिहाई से अधिक विद्यार्थी जब प्रातःकाल साकर उठते थे, तो थकान की दशा में उठते थे । यह भी सिद्ध हो चुका है कि हममें से अधिक व्यक्तियों को नींद की कठिनाइयों का सामना करना पड़ना है ।

पाश्चात्य डाक्टरों ने स्वस्थ युवा युवतियों से पूछताछ के आधार पर अपनी रिपोर्ट में कहा है कि युवा पुरुष प्रायः सात घण्टे सोते हैं और स्त्रियां आठ घण्टे । परंतु साथ ही सब डॉक्टर इस बात पर एकमत भी थे कि जिस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति की खुराक भिन्न होती है, उसी प्रकार प्रत्येक व्यक्ति की नींद की आवश्यकता भी अलग अलग होती है ।

कुछ लोगों के लिए पांच छ घण्टे की नींद ही काफी हो सकती है । कम बच्चाहें तो उससे अधिक भी सो सकते हैं, किंतु न सोए तो भी

कोई हानि नहीं होती। बुढ़ापे में शारीरिक शक्ति का उपयोग कम होना है, जब उनकी नींद की जरूरत भी कम हो जाती है। आमतौर से जवानी में वे जितना सोते थे उससे दो घण्टे कम वे बुढ़ापे में सोने लगते हैं। एक विद्वान डाक्टर ने कहा था—“मनुष्य जब तक इतना रखा काम पाता है कि वह आराम से सो सके, तब तक वह बूढ़ा हो जाता है और काशिश करने पर भी देर तक नहीं सो पाता।”

डॉक्टर क्लिप टिलर को यह जानकर आश्चर्य हुआ कि निद्रा का अभाव बूढ़ों में बहुत से अनिर्दिष्ट रोगों का कारण होता है। यह कहना कि बूढ़ों को कम नींद की जरूरत होती है गलत है।

डॉ० टिलर के अनुसार, काम का भार जितना बढ़ता है, उसी हिसाब में हमें नींद की आवश्यकता होती है, जो आत्मी जितना ही व्यस्त रहने वाला होगा उसके लिए उतनी अधिक गहरी नींद की आवश्यकता होती है। जेबेपण से इस बात का जल्दी ही पता चल गया कि जो लोग रात में केवल सात या इससे भी कम घण्टों की नींद लेते थे वे बीसतन शकावट, तनाव तथा भय आदि की शिकायतें अधिक करते थे। उनके लिए डाक्टर टिलर ने यह सुझाव दिया कि उन्हें रात में पूरे 8 घण्टे तक बिस्तर पर पड़कर विश्राम करना चाहिए और दिन में तीसरे पहर भी एक घण्टे थपकी लेना चाहिए। यदि उन्हें नींद न आयें तो उन्हें चाहिए कि वे कम से कम अपने नेत्रों को बंद रखें और अगर पास में रेडियो बज रहा हो तो उसे बंद कर दें। इस विधि से कितने ही कम नींद आने से पीड़ित व्यक्ति को, स्वाभाविक नींद आनी आरम्भ हो गई। इस प्रयोग से एक विशेष तथ्य प्रकाश में आया कि तीसरे पहर थपकी लेने से रात में अच्छी नींद आती है। परन्तु सबसे बड़ी बात जो उपयुक्त प्रयोग से हुई वह यह थी कि अधिकांश रोगी जिन्हें शिकायतों को लेकर डाक्टर के पास पहुंचे थे, वे सबकी सब दूर हो गयीं।

नींद के सम्बन्ध में साधारण नियम यह है कि वह पर्याप्त हो, ताकि सुबह आप से जाग आख खुलने पर शरीर में ताजगी की अनुभूति हो और वह पूरे दिन काम करने के लिए तैयार हो साथ ही, बिना अधिक थके अच्छे से अच्छा काम करने की उसमें पर्याप्त शक्ति हो।

सोने का सही ढंग

हम सोते ही नींद आ सके इसके लिए यह समझ लेना जरूरी है कि नींद क्यों आती है और वह कैसे आती है? वनानिका के मतानुसार मस्तिष्क में रक्त संचार की कमी होने की स्थिति बनने से नींद आता

है। सिरहाने तबिया लगाने की आदत सिर्फ सुविधा के लिए नहीं हानी बल्कि सिर ऊँचा होना में रक्त प्रवाह सिर की तरफ कम वेग से हाता है, जो नींद आना में सहायक होता है। मस्तिष्क से एक सीमित परिणाम में रक्त का निकल जाना नींद लाने के लिए आवश्यक है। इससे यह बात स्पष्ट हो जाती है कि जो गहरी नींद लेना चाहते हो, उन्हें विश्राम काल में हर प्रकार की उत्तेजनाओं से बचना चाहिए। इन उत्तेजनाओं में परेशानी, चिन्ता, दुःख, अधिभ्रम अध्ययन आदि प्रमुख हैं।

अच्छी नींद के लिए अत्यधिक शारीरिक थकावट से बचना चाहिए। ठण्ड के कारण भी गहरी नींद आना में बाधा पड़ती है क्योंकि जातरिक अवयवों में ठण्ड पहुँचने पर मस्तिष्क की ओर रक्त का प्रवाह बढ़ता है।

अमरीकी यूनिवर्सिटी के प्रोफसर लिंगाड खेद के साथ लिखते हैं कि अक्सर लोग यह भी नहीं जानते कि किस प्रकार सोना चाहिए। अच्छी नींद के लिए सबसे बड़ी बात है कि शरीर के सारे अंग पूर्ण विश्राम में हो हृदय और पेट पर कोई बोझ न पड़े और सामं खुलकर आए। तबिया इतना ऊँचा हो जितना उचित है, वह इतना ऊँचा न हो कि कंधा से बढ़ जाए। विस्तर पर इस तरह से लेटना चाहिए कि रक्त के प्रवाह में कोई रुकावट या खराबी न हो और वह शरीर के प्रत्येक अंग में बिना बाधा के पहुँचना रहे। यदि इसका ध्यान न रखा गया तो मस्तिष्क परेशान रहेगा उसे पूर्ण विश्राम नहीं मिलेगा और पाचन शक्ति पर बुरा प्रभाव पड़ेगा।

शरीर को तोड़ मरोड़कर या सिकोड़कर सोना या पोथ केवल सीधा सोना ठीक नहीं। दाहिने करवट सोना अच्छा है, क्योंकि इस स्थिति में पेट बहुत आसानी से भोजन आत में भेज सकता है और जिगर भी आत के छोर पर उतने जोर से दबाव नहीं डालता। कमजोर दिल वाला को बाईं करवट पर अधिक दूर तक नहीं लेटना चाहिए।

डॉक्टर केशा सोने की क्रिया को एक कला मानते हैं और कहते हैं सोने की कला को सीखकर कोई भी व्यक्ति अपने भीतर शक्ति का स्रोत विकसित कर सकता है। डॉ० जाज स्टार व्हाईट ने अपने प्रसिद्ध ग्रंथ विविक्ता विज्ञान में लिखा है "कुछ लोगों को उस स्थिति में अच्छी नींद आती है, जब उनका सिर पूर्व या पश्चिम की ओर हो।

कई ऐसे बालकों को जिनका शरीर पापक तंत्रों के अभाव में क्षीण पड़ गया था, मैंने केवल उनके विस्तर की दिशा बदलकर उन्हें पूर्ण स्वस्थ कर दिया।"

एडीसन ग्लेडस्टोन आदि विरघात लोग हमेशा सोने से पहले कुतुब-नुमा द्वारा देख लेते थे कि उनका विस्तर पूव-पश्चिम लगा हुआ है या नहीं। उनकी धारणा थी कि उत्तर-दक्षिण सोने से उनको स्वास्थ्यदायक नींद नहीं आयेगी।

अंतिम यह कि गहरी नींद पाने के लिए शरीर को सारी पेशियों को ढीला करके, खली हवा में सोना चाहिए। जो लोग निश्चित समय पर सोते जागते हैं, वह अक्सर लेटते ही सो जाते हैं।

आपके सोने की प्रवृत्ति क्या प्रकट करती है ?

डाक्टर अर्नेस्ट दिस्नर एम० डी० ने अनेक व्यक्तियों का विश्लेषण व अनुसंधान करने के पश्चात् लिखा है 'जब आप सोन जाते हैं, तो उस समय आपका अंतमन आप पर हावी हो जाता है। पूरे दिन आपके व्यक्तित्व पर जो आवरण पडा रहता है, वह हट जाना है तथा आपका छिपा व्यक्तित्व प्रकट हो जाता है।

यदि कोई मनोवज्ञानिक यह देख ले कि आप कैसे सो रहे हैं तो वह आपकी प्रकृति तथा आपके व्यक्तित्व की छिपी गुणवत्ता को स्पष्ट रूप में आपके सामने रख सकता है।

० यदि आप गोल होकर सोते हैं, तो इससे आपके भय अथवा डरपोकपने की बात प्रकट होती है। आदिम भावना के रूप में, इसे हम यों कह सकते हैं कि पशु तथा मनुष्य दोनों की यह प्रवृत्ति है कि सोने समय वह अपना शरीर इतना सजुचित कर लेना चाहते हैं कि उनका शत्रु उन्हें देख न सके।

० यदि आप सोने में लिहाफ खींचकर अपना मुह बंद कर लेते हैं तो इससे प्रकट होता है कि आप जीवन के तथ्यों का सामना नहीं करना चाहते और आपमें सुतुरमुगों की तरह असुरक्षा की भावना बही छिपी है। उसके सम्मुख भय उपस्थित होने पर सुतुरमुग अपना सिर बालू में गड़ा लेता है।

० यदि आप बारम्बार बेचनी से करवटें बदलते हैं तो उससे पता होता है कि आपको मस्तिष्क में कोई भयकर विराधाभासी तत्व काम कर रहे हैं या कोई बड़ी समस्या आपके सामने है।

० यदि आप पीठ के बल फलकर सोते हैं, तो यह इस बात का द्योतक है कि आप स्वयं अपने से और अपने जीवन से पूर्णतः सतुष्ट हैं। आप में सुरक्षा की भावना है तथा आप आश्वस्त हैं। न तो आपको कोई परेशानी है और न आप डरपोक हैं।

० यदि आप पट के बल साते हैं, उससे मालूम होता है कि आप तथा से जरा जी चुराने वाले व्यक्ति है। क्या होगा, इसका आपको डर तो नहीं है पर जो होगा उसे आप देखना नहीं चाहते।

० यदि आप करवट से सोते हैं, तो न तो आप डरपोक हैं और न बहादुर। आप रवाहमवाह कोई खतरा मोल लेना नहीं चाहते। आप सनक रहन वाला व्यक्ति है।

० यदि किसी को साथ लेकर सोते हैं, पर उसकी ओर पीठ करके सोते हैं तो इससे प्रकट होता है कि, आप व्यक्तिवादी है। यद्यपि आप उपेक्षा भी नहीं करते।

मनोदशा का नौद पर प्रभाव

जब हम काकी ग्ये होते हैं तो जान या अनजाने में हम सभी घाड़ी बहुत झपकी ले लेते हैं। आँखें खुली रहती हैं लेकिन थके मस्तिष्क को घाड़ा बहुत आराम देने के लिए हम कुछ सक्ण्डों के लिए सन्नाह्य हो जाते हैं। लेकिन अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रतिदिन पूरी व गहरी नींद मिलना जति आवश्यक है। पूरी नींद वयस्क तथा बच्चे दोनों ही के लिए अपक्षित है। एक उक्ति है—नींद उसकी प्रयसा है। सम्भवत आराम-पूण और ताजगी देने वाली नींद का सबसे बड़ा शत्रु अतस की वेवनी है। शोर शरावा समाप्न किया जा सकता है, पर एक ऐसा शोर है जिसे रात की नीरवता सबसे अधिक प्रभावित करती है वह शोर है अतस की जावाज। आपन कोई भयकर गलनी की हो तो आपका अतस बार-बार चिन्लायेगा 'आपने बुरा काम किया।' 'आपन गलनी की है। हम चाह अपन काम के औचित्य को किसी भी रूप में सिद्ध करना चाह वह अपनी रट जारी ही रखेगा। इसलिए जब यह प्रस्न उठे कि 'नींद ठीक नहीं आयी आप सोच लें कि आपके मन में कुछ उथल पुथल थी।

अतएव मानसिक स्थिति के बारे में एक बात बारीकी से ख्याल में ले लें कि नींद नहीं आती है जब हम निर्विचार स्थिति में रहते हैं। विचार चिंता या सन्ताप के वेग से—जब मन त्रस्त व ग्रस्त रहता है तब नींद उठ जाती है। व्यक्ति दिन भर नाना प्रकार की चिंता, फिज और उग्रड्युन में उलझे रहते हैं। वे इससे इतने प्रभावित रहते हैं कि सोन के लिए विस्तर पर लेट जान पर भी उनके दिमाग में विचारों का ताता लगा रहता है। वे अपन आप से मन ही मन बातें करत रहते हैं। इसे अन्तर वाना या स्वयं से वार्ता कहते हैं। इस प्रकार की आत्म-

वार्ता में डूबे हुए व्यक्ति कभी कभी जोर से भी बातें करने लगते हैं और प्रायः सो जाने पर भी बड़बड़ाया करते हैं। यह अच्छी आदत नहीं और खास तौर से अनिद्रा की स्थिति पदा करन में प्रमुख कारण होती है।

सोने के लिए मन का शांत और भस्विष्क का विचाररहित होना जरूरी है। यहाँ तक कि नींद को बुलाने का प्रयास अर्थात् सोने के लिए काशिश करना भी नींद उड़ा देता है। कोई विचार, कोई प्रयत्न और कोई चेष्टा न करना ही नींद की स्थिति निमित्त करता है।

हम शरीर से तो विस्तर में पड़ते हैं पर विचार न जाने कहाँ कहाँ दौटाते रहते हैं, फिर नींद कैसे आए? जबकि जाना यह चाहिए कि विस्तर पर पहुँचने तक आप कितना ही साच विचार चिंतन मनन करते रहें, पर विस्तर पर लटक ही जस बस्ती बाद करन के लिये स्विच बंद करत हैं वैसे ही विचारों का स्विच भी आप बंद कर दिया करें। यह बात जरूर है कि आप ऐसा आसानी से नहीं कर पायेंगे, क्योंकि पुरानी आदत एकदम से नहीं छूट सकती लेकिन आप प्रतिदिन प्रयत्न पूरा इसका अभ्यास करते रहेंगे, तो आदत बदल जायगी।

सभी घर्मों में कहा गया है कि सोते समय सिर्फ परमात्मा का एक मन से स्मरण करो। उसका कदाचित्त एक उद्देश्य यह भी है कि आपका मन पचानी तरह के विचारों में उलझने में बंधकर एक विचार पर केन्द्रित हान का अभ्यस्त हो सके। फिर एक विचार से छुटकारा पाना अधिक सरल रहेगा। अतएव जब चाहें तब इस एक विचार-ग्रम का राक्ष मनन में सफल हो सकेंगे। हासति उनका लिय भी कुछ निश्चय अभ्यास करना होगा।

एक विद्वान् चिकित्सक के अनुसार अनिद्रानाश और नींद का आनंद के लिये एक उपाय एसा है जो कहीं भी, कहीं भी यह मंत्र न कर सकना है और इससे बड़ा म एव पसा भाग्य नहीं होता। आप विस्तर पर लेटने के बाद दिनभर के सोच विचार को त्यागकर मन ही मन परमात्मा की याद या आप करने में ध्यान लगाएँ। शरीर का विचार और सुखद डंग से रतकर लें। स्वामन इसके लिए श्रेष्ठ है।

एक अन्य तरीका यह है कि नास के भीतर आन और बाहर जात का गहरा अनुभव करें। नास को स्वामाविष डंग में और लम्बी ब गहरी लें। यदि आप ध्यातपूर्वक यह किया करत रहें तो कुछ ही दिना में 70 या 72 नासों से पायेंगे और नींद में डूब जायेंगे। अभ्यास निश्चय होने पर नासों की यह मर्यादा कम होनी जायगी और एक बरत के बाद

आएगा कि आप लेटे और 10 12 सास लेने ही नींद में डूब जाएंगे।
 जब यह अभ्यास सिद्ध हो जाता है तो फिर हम जब भी चाहें तब लेटने
 के बाद 10 15 गहरी सांस लें ही सकते हैं भले ही आस पास
 गार गुल हो रहा हो। ध्यान लगाने और एकाग्रचित्त होने के अभ्यास
 के बाद मन को निर्विचार करके 'अमनी भाव दशा' (स्टेट आफ नो
 माइंड) का उपलब्ध होना ही नींद का आगमन है।

एसे ढंग से जब नींद आती है तो हम एकदम गहरी नींद में प्रवेश
 कर जाते हैं। अतः हम सपने नहीं दिखाई देते। सपने तो तभी दिखाई
 देते हैं जब हम विचारों में उलझे हुए ही किसी तरह पहले तद्रा में
 जाते हैं और फिर निद्रा में। यह विचार शृंखला ही सोने के बाद सपनों
 का कारण बन जाती है। विचार शृंखला छोड़कर और शांत मन से
 नींद में प्रवेश करने वाले का सपने नहीं आते। वह तो गहरी नींद
 में ही चला जाता और चुस्त दुष्ट हालत में जागता है।

इसीलिए लेटते ही दिमाग का दपनर बंद कर देना चाहिए।
 दिमाग का दपनर चालू हो, काम काज व सोच विचार चल रहा हो,
 तो भला नींद कस भी सकती है। दिमाग के दपनर का बंद होना ही,
 इन्द्रिया कमचारीगण हैं और विचार करना काम काज है। इन्द्रिया
 बंद गई हैं, बंद हो रही हैं पर मनरूपी बाम आफिस में जमे बठ है,
 काय व्यस्त है तो बेचारे कमचारीगण कैसे छुट्टी करें? उनकी छुट्टी
 ही तो आफिस बंद हो। आफिस बंद होना ही नींद का आना है।

गहरी नींद के उपाय

एक विद्वान ने कहा है कि जिस मनुष्य को अच्छी तरह नींद नहीं
 आना वह कभी महत्व प्राप्त नहीं कर सकता। जो व्यक्ति सब प्रकार
 की बिनाए छोड़कर इच्छा करते ही सो सकता है, उसकी काम करने
 की शक्ति बराबर बनी रहती है और कभी नष्ट नहीं होती।
 इतिहास में सिक्न्दर नेपोलियन एडीसन गांधी ऐसे ही थे जो
 इच्छा होते ही तुरन्त सो जाते थे। एनीमन तो तबिएपर सिर रखत ही
 गहरी नींद में सो जाता था। उसे करवट बदलने की भी आवश्यकता नहीं
 होती थी। महात्मा गांधी भी जब चाहे 10 15 मिनट की थपकी ले
 लेते थे।

मिकागो यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर कनेटमन ने अपने 25 वर्षीय
 परीक्षणों के पश्चात् गहरी नींद के लिए निम्नलिखित निर्देश लिखे हैं
 1. अपने सोने का नियत समय न टलने दें। अक्सर लोगों को
 रोजाना नियत समय पर सोने से शीघ्र और गहरी नींद आती है।

2 सोते समय शरीर को विस्तर पर बिल्कुल ढीला छोड़ दें और उसे विश्राम देने की कोशिश करें। अबसर भावनाओं को उद्बलित करने वाली कहानियों और याददास्त पर दबाव पड़ने से अनिद्रा का रोग उत्पन्न हो जाता है।

3 स्वतंत्र और अकेले सोयें। आजाद विस्तर पर अकेले सोना ही गहरी नींद सोया जा सकता है।

4 यदि प्रतिदिन गहरी नींद न आती हो, तो नियत समय से एक घण्टे पहले विस्तर पर लेट जाए।

5 पर्याप्त नींद हुई या नहीं इस बात की आगे बताए अनुमार जाच करें। रात्रि को सोते समय उठने के समय का अलाम होना सफल नींद छूट जाए तो यह समझें कि नींद पूरी हो गई है। यदि अलाम सुनने के पश्चात् भी आलस मालूम हो और सोने की इच्छा हो तो समय से एक घण्टा पहले सोना शुरू करें।

व्यावहारिक तथ्य यह है कि सबके लिए नींद का एक शतिया इलाज बताना असंभव है। प्रत्येक मनुष्य को अपनी प्रवृत्ति के अनुसार उचित उपायो से काम लेना चाहिए।

यदि आपको रेडियो के सुरीले गान सुनने से नींद आती है तो सात समय मधुर गीतों के कसट सुनें। यदि गम या टण्डा पानी से स्नान करने पर नींद का आना सम्भव हो, तो सोने से पहले जरूर नहा लें। अगर वजिश करने से जापका नींद जाना सम्भव हो, तो सोने से पहले दो-तीन मील पदल घूमना चाहिए। कई लोगों का पंद्रह-बीस मिनट तक खूब ठण्डी हवा में गहरी सांस लेना सशोध्र निद्रा आती है। बस सब कामों में अथ म और सोने में कुछ देर पहले कोई एना काय करना चाहिए जिससे आप अपने दिन भर का थकान का मुला सकें।

ध्यान रहे, नींद लाने के लिए दवाई का खाना खतरनाक है। उससे केवल शर्द्धा-सी आयोगी पर दवाई खाने से नींद न आने का काइ भी कारण दूर नहीं हो सकता, बल्कि "गारीरिक्" शक्ति में कमी आयोगी।

कुछ लोग कहते सुन जान है कि "मुझे नींद ही नहीं आता है, फिर सोने जाकर क्या करें? चारपाई पर जाकर बरबटे बदलना व्यथ है।" डॉ० ग्लडस्टोन के अनुसार, ऐसा कहने वाले भूल करन हैं। नींद आने से पहले आदमी को पटे-आधे पटे विश्राम करना चाहिए। पूर्ण विश्राम के बाद नींद आना एक स्वाभाविक क्रिया है। विनोय रूप में तब तक

कि अत्यधिक काम के फलस्वरूप मासपेशियो में तनाव होता है तथा निमाग बड़ा सक्रिय रहता है। यह चलता चक्कर खाड़ा हल्का पड़, इममें कुछ समय लगना है। तथ्य तो यह है कि जितनी अधिक दिमागी पराकाम होगी, उतनी ही दिक्कत से नींद आयेगी। और एक बार जहाँ नींद आने के क्रम में गड़बड़ी आयी कि फिर ठीक होने में कई सप्ताह और यहाँ तक कि कई महीने लग जाते हैं।

यदि आप अनिद्रा के शिकार हैं, तो सोने से पहले हल्के गम पानी का पूरा स्नान लें। हल्का गम पानी इनमें बड़े लम्बे टब में भरें, जिसमें आप पूरे पूरे लेट सकें। सिर गीला करके ऐसे टब में 15 से 30 मिनट तक लेटें। इससे शारीरिक थकान मिटेगी, तनाव कम होगा और शिथिलीकरण की स्थिति आयेगी। यदि बहुत नहीं चके हैं तो सोने से पहले रात में थोड़ा टहलना भी दवा सा काम करेगा। सोने से पहले पशाव कर लेने से भी अच्छी नींद और पुरी जाती है।

व्यायाम—अच्छी नींद आने के लिए कुछ व्यायाम हैं

(1) लेटने के बाद दोनों हाथों की निचली उंगलियों का आख के अंत और बरीनियों के बीच में रखें और हल्के आघान दें। यदि आवश्यकता समर्थे हाथ में बहुत हल्का तल लगा लें। इससे कुछ मिनटों में हाथ शिथिलन की स्थिति आ जायेगी।

(2) पूरी गरदन की, रोड वाली हडडी की तथा कंधा की मालिश करें। बसकर 5 मिनट तक मालिश करत रहें।

(3) अपना बायाँ हाथ सीन पर स्तनों के मध्यभाग में रखें और कुछ गालाई लिए घुमाएँ और दाहिने हाथ से वही से शुरु करके हल्के-हल्के गोल गोल मलने हुए, बायें कंधे तक ले जायें। दोनों हाथ एक-साथ कायरेत रहें। फिर हाथ बदलकर इसी क्रिया को जारी रखें अर्थात् बाएँ हाथ का काम दाहिने हाथ से लें और दाहिने हाथ का बायें हाथ से। एक क्रिया लगभग ढाई मिनट करें।

(4) यह क्रिया भी तनावपूरण नाडी मण्डल के लिए है। सिर को आगे झुक जात दें और दोनों हाथ सीन के सामने फला लें और एक बार से उसकी ओर ले जायें।

यदि इस क्रिया को ठीक रूप से किया गया, तो आप देखेंगे कि आपकी रोड में—विशेष रूप से गदन के पीछे—एक तनाव का अनुभव हो रहा है। ऐसा 8-10 बार करें।

(5) गदन की रोड वाली हडडी के भाग की मालिश करें। एक हाथ ऊपर की ओर ले जायें और दूसरे से नीचे की ओर।

व्यायाम सुडोल और स्वस्थ शरीर की गारटी

“गति ही जीवन है। अच्छा स्वास्थ्य शरीर और मस्तिष्क दोनों पर निर्भर करता है। निष्क्रियता का अर्थ जडता या गतिहीनता है जो हमारा स्वास्थ्य के लिए घातक है। अतः शरीर की व्यायाम का आवश्यकता है।”

—डॉ० चास ए० टाइरेल

सुखी जीवन और स्वास्थ्य के लिए सक्रियता और गति की बहुत आवश्यकता है और सक्रियता कभी हानिकारक नहीं होती। पर इसमें भी समय बरतना चाहिए। ताकि मासपेशियां पर आवश्यकता से अधिक जोर न देना पड़े।

महत्त्व—मशीन का बेकार पड़ा रहना उतना ही अधिक घातक है जितना उसका अत्यधिक व्यवहार करना। ऐसा करने का अर्थ उसके घिसने से ज्यादा उसकी बुरी अवस्था होना या मोर्चा (जग) लगना है। अतएव जो व्यक्ति बैठकर मानसिक कार्य करता है उनके लिए ता व्यायाम बहुत जरूरी है। क्योंकि इसी से मानसिक और शारीरिक शक्तियों में संतुलन रखा जा सकता है। मस्तिष्क जब त्रिधागील हो और शरीर शिथिल हो अथवा थका हो तो उस समय उसको संतुलित करने के लिए व्यायाम करना चाहिए। काम में न लेने से पेशियां ढीली हो जाती हैं। यह बात पहलवान लोग और व्यायाम सीखने वाले व्यक्ति समझ पायेंगे।

व्यायाम करने के लिए सबसे अच्छा समय सुबह स्नान से पहले या बाद का है। सुबह पंद्रह मिनट व्यायाम करने का भी कितना अच्छा असर पड़ता है, देखकर आश्चर्य हो जायगा। यहाँ भी नियम से काम करने में अभूत आश्चर्यजनक परिणाम सामने आयगा। मासपेशियां के विकास से स्वास्थ्य पर तो चमक आयगी ही साथ ही पाचक व अपद्रव्यों के स्राव से पाचन और रक्त संचालन समुन्नत हो जाएगा।

शरीर पर प्रभाव—हमारे शरीर में हजारों मील लम्बे छोट छोटे द्यूब हैं—धमनिया, शिराए काशिकाए लसिका पात्र (Lymphatic

Vessels) आदि। धमनिया और शिराए सारे शरीर मे सूक्ष्म नलियो मे बट जाती हैं। धमनिया शरीर मे शुद्ध रक्त पहुचाती है और शिराए अशुद्ध रक्त लाती ह। कोशिकायें पहली और दूसरी दोना की मध्यस्थना का काम करती हैं। लसिका रुधिर स आक्सीजन और भोजन को पक्क अंग की कोशिकाआ म भेजती है। इसके अलावा लसिका शरीर से विजातीय पदार्थों के निकालने मे सहायक होती है। जब कभी भी रोग के कीटाणु इस प्रक्रिया मे आकर उपस्थित होते है तो लसिका मे पहले दिखाई देते है। लेकिन इस तरल पदार्थ मे श्वेन कीटाणु जत्यधिक मात्रा म पाये जाते हैं। अगर हमारा शरीर स्वस्थ है तो रोग के इन सूक्ष्म कीटाणुओ का नाश शीघ्रता से कर दिया जाता है। इन द्रव्य पदार्थों की उपयोगिता को ध्यान म रखते हुए उनमे गति और सक्रयता की आवश्यकता होती है, ताकि वे अपन अपने काय अच्छी तरह स सम्पादिन कर सकें। व्यायाम द्वारा ही इन विभिन्न नसो गडियो को वाञ्छित गतिशीलता एव स्फूर्ति प्राप्त होती है।

जब कभी मासपशिया सिकुडती है तो उनके सिकुडन की धमता के अनुपात मे रक्त कम व पूरी तरह से, हानिकारक पदार्थों का लेकर वहा स निकल जाता है और जस ही वे फैलती है धमनियो द्वारा लाया ताजा रक्त पौष्टिक तत्व लिए हुए आकर मिल जाता है। प्रकृति द्वारा विवेक से जुटाए गए तत्वो मे पौष्टिक तत्व बकार के तत्वो स हमशा अधिक होत है। जब कभी दोनो प्रकार क पदार्थ समान माना मे हो जात हैं तब व्यायाम करन से ही अधिक पौष्टिक तत्व प्राप्त होते हैं। शरीर के किसी खान हिस्से से अधिक काम करन से उस खास हिस्से का असाधारण विकास होना है। लेकिन इस असमान रूप के विकास को रोकना चाहिए नही तो उस अंग विशेष का आकार बिगड जाता है। उदाहरण के रूप मे आगे की ओर झुके कंधे और विभिन्न ढग की चाल—य सब अपनी विशय आजीविका अथवा धधे मे लगे हुए आदमियो म दखन को मिलत है।

इसका कारण बहुत सीधा है और दा शब्दा मे बनाया जा सकना है, 'असमान पोषण। मासपशिया के व्यायाम से पोषण तत्व प्राप्त हान हैं। शरीर के जिम अंग की अधिक हलचल या कसरत हो जाती है वह अंग शरीर से पोषण तत्व अधिक मात्रा मे खीच लेता है। जो पोषण तत्व शरीर म समान भाग मे वितरित होना चाहिए वह उसी विशेष महिय जग म इकटठा हो जाता है। फलत यह अंग अथ अंगो की अपेक्षा अधिक कठोर हो जाता है जबकि शरीर के दूसरे अंग कम

जोर रह जाते हैं। शरीर के विकास के लिए व्यायाम इस प्रकार करना चाहिए कि सब पेशियों का समान रूप से चारों ओर से विकास हो।

मांसपेशियों की त्रियाशीलता से शरीर के सब कार्यों में गति आ जाती है। सब क्रियाओं—पाचन परिपाक और पोषण के लिए व्यायाम सबसे अधिक लाभप्रद है। पाचन शक्ति आवश्यक तत्वों को बनाने का कार्य बहुत शीघ्रता से करने लगती है। शरीर के सतत क्षाण होने वाले रस घातु समूहों की मरम्मत के लिए संचार में तेजी आ जाती है। वनानिक ढंग से सब अंगों का समान रूप से व्यायाम करने से पोषण तत्वों का शरीर में समान रूप से वितरण होता है और सारे शरीर की बनावट अच्छी और शरीर शक्तिशाली बनता है तथा मस्तिष्क स्वच्छ होता है।

फेफड़े का व्यायाम

किसी भी प्रकार के व्यायाम से शरीर के विकास के लिए सबसे पहले एक मनुष्य में अधिक महत्वपूर्ण बात है—फेफड़ों का विकास। अच्छे फेफड़े और अच्छी पाचन क्रिया साथ साथ चलती है। भोजन के पचने से पहले इसका आक्सीकरण (Oxidation) होना चाहिए। जो रसायन दहन (Chemical Combustion) की क्रिया के तुल्य हो, इसके लिए आक्सीजन जरूरी है, व भोजन के कार्बन से मिलकर आक्सीकरण में परिणत हो जाता है। आक्सीजन की मात्रा श्वास के द्वारा लेना फेफड़ों की क्षमता पर निर्भर करता है। हम बहुत ज्यादा आक्सीजन नहीं ले सकते जबकि हम बहुत ज्यादा भोजन कर सकते हैं। इसलिये फेफड़ों की क्षमता अधिक हो तो पाचन अच्छा होगा।

ध्यान रहे फेफड़ों के व्यायाम में द्रव्यो की गति बहुत शीघ्र उत्तजक होती है। यह एक महत्वपूर्ण विषय है। फेफड़ों के व्यायाम से स्वास्थ्य लाभ में बहुत अधिक सफलता मिलती है, यहाँ तक कि रोगी को विस्तर से छुटकारा मिल जाता है। हर समय गहरी सांस छोड़ने से छाती की गुहा खाली हो जाती है। थोड़ा सा भी हिस्सा खाली होने से वह वायु चूषण शक्ति का कार्य करता है। शिरा से हृदय में धून लाने का यह मुख्य यत्न है। लसिका-तरंगों को भी ऐसा ही बल प्रभावित करता है। उन व्यक्तियों के लिये जो दूसरा और कोई व्यायाम नहीं कर सकते, दीर्घ श्वास लेना एक बहुत उपयोगी व्यायाम है।

किसी रोगी व्यक्ति के लिये सशुद्ध व्यायाम की बात करना व्यर्थ ही समझा जायेगा। लेकिन कुछ शिथिल व्यायाम इनके लिये भी लाभ

प्रद हो सकते हैं। उदाहरण के लिये मालिश बीमार के लिए काफी अच्छा व्यायाम है। इस व्यायाम से शरीरके भीतरके ऊतको (tissues) में संचालन ठीक प्रकार से हाने लगता है। उन रोगियों के लिए जिन्हें दुर्भाग्यवश बिस्तर से बंध जाना पड़ता है मालिश एक हल्का फुल्का पर सक्रिय व्यायाम है। यह व्यायाम पशिया के खिंचाव से होता है। जैसे हाथ का बसकर पकड़ना, पैर के पजे मिकोडना इत्यादि।

टहलना - एक सुन्दर व्यायाम

आपने अवसर यह देखा होगा और शायद स्वयं भी अनुभव किया हो कि जब कभी आप किसी काम का अधिक देर तक करत करत एक जात हैं तो आप कुछ देर के लिए चहल कदमी करन लगते हैं। आप बनला सकते हैं कि ऐसा क्या होता है? जो इसलिए कि ऐसा करन से आपकी शक्ती दूर हो जाती है और आपका मस्तिष्क फिर नवीन स्फूर्ति से पूर्ण होकर नये उत्साह के साथ कार्य करने लगता है।

वास्तव में टहलना एक ऐसा व्यायाम है जिसमें कुछ भी लागत नहीं लगती, साथ ही इसका अन्य व्यायामों की तुलना में अच्छा भी कहा जा सकता है। इसमें बसकरत के सभी फायदे हासिल हो जाते हैं और बसकरत की जो एक खराबी है—मिल पर बहुत ज्यादा जोर पड़ना वह नहीं होती। इस व्यायाम को इच्छानुसार चाहे जितना मडु अथवा कठोर बनाया जा सकता है।

मानसिक बल पहचान के लिए यह व्यायाम अत्यन्त उपयोगी है। यह मस्तिष्क के जाली को झाड़ देता है। यदि आप जटिल समस्याओं से तंग आ गए हो तो टहलने से पूर्व, उन पर विचार नहीं करें। टहलने के बाद अधिक उत्तम व शुद्ध रक्त से आपकी मानसिक योग्यता वहीं अधिक बढ़ जाती है। उस समय आप अधिक शीघ्रता से विचार करने लगेंगे, उस समय आपके निष्कर्ष अधिक स्पष्ट, निश्चित और निभर रहने योग्य होंगे।

विद्वान प्राकृतिक चिकित्सक वनर मैकफडन ने इस सम्बन्ध में लिखा है कि 'मैं इस बात को मानता हूँ कि ऐसे बहुत से व्यायाम हैं जो स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। परन्तु टहलने की बात ही निराली है। मैं तो यह कहूँगा कि जो स्त्री और पुरुष चौबीस घण्टे में दो घण्टे नहीं टहलता वह पूरा त दुस्त ही नहीं सकता, चाहे वह अन्य कितनी ही व्यायाम क्या न करता हो।

' एक बार मैंने यह परीक्षण किया था कि सबेरे जपने काम पर

जान से पहले मैं 15 20 मील टहला करता था। ऐसा करते-करते मर। यह विद्वान और भी दृढ़ होता गया कि सचमुच टहलना एक लाभप्रद व्यायाम है। इतना तदुस्त में कभी नहीं रहा जितना मैं उन दिनों था जब मैं 15 20 मील का चक्कर प्रतिदिन काटा करता था। किसी कारणवश यदि आप तेजी के साथ तीन-चार मील ही टहल सकें तो उससे भी लाभ हो होगा। परंतु यदि आप प्रतिदिन तीन चार घण्टे टहलें तो फिर बात ही क्या है! आपके शरीर में उससे जितनी स्फूर्ति आयेगी, उतनी किसी दूसरे तरीके से आ ही नहीं सकती। पेट, दिल, फेफड़ों पर जो शरीर के महत्वपूर्ण अंग हैं, टहलन का बड़ा अच्छा प्रभाव पड़ता है। इससे रक्त में स्वास्थ्यप्रद तीव्रता उत्पन्न हो जाती है, नत्रा की ज्योति बढ जाती है रंग रूप भी तिलक जाना है हाड मांस में कुछ मजबूती आ जाती है और शरीर के हर अंग में शक्ति और स्फूर्ति भरन लगती है।

“ऐसी भी कई घटनाएँ हमने सुनी हैं कि तपेदिक और अथ घातक रोगों के मरीज टहलन से तदुस्त हो गए। जो लोग खोए हुए स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने के इच्छु हैं उनके लिए टहलन से अधिक अच्छा अथ कोई व्यायाम नहीं हो सकता। हा टहलने के साथ ही उनको लम्बे आर गहरी सास लेन की भी आदत डालनी चाहिए।”

जब हम अपने स्वास्थ्य लाभ के सम्प्र में किसी डाक्टर वथ या हनीम के पास परामश लेन के लिए जाते हैं तो हमारे मन में यह धारणा बढमूल रहती है कि वह हमारे लिए कोई ऐसी आश्चर्यजनक चिकित्सा तजवीज करेगा जो सथ प्रभावशाली सिद्ध होगी। साथ ही हमारी यह भी इच्छा रहती है वह बहुत छानबीन करके हमें कोई रामबाण औषधि दे, जिससे हमारा रोग बात की बात में छू मंतर हो जाए। परंतु यदि हमारी उपयुक्त धारणा और वासना क विपरीत बढ चिकित्सक बढ साधारण ढंग से हमारे रोग का निदान करके कोई सामान्य या उपचार बता दे तो निश्चय ही उस चिकित्सक क प्रति हमारी श्रद्धा घट जायगी और हम उसके परामश से बड़ी निराशा हांगी। उसके बताए हुए उपचार का मन ही मन मखौल उडाते हुए हम यह भी कह सकने हैं कि इसमें क्या धरा है? यह बात तो मैं स्वयं हा जानता था। चिकित्सक न कोई नई बान तो बनाई नहीं।

चिकित्सक यदि टहलन या हवाखोरी करन की सलाह दे बडे तक भी हम ठीक उपयुक्त ढंग की बान सोच सकते हैं। इस विषय में हम पट पट सोचेंगे कि प्रातः काल टहलने की बात तो जाने किस जमान

से कही जाती है। कहने वाले इसे कहते कहते थक गये और सुनने वाला के कान सुनते सुनते पक गये। परन्तु क्या हमने कभी ठण्डे दिल से यह भी विचार किया है कि ऐसे सामान्य से आश को भी अमीकृत कितने लोगो न किया है, तथा जिन लोगो न इस अदना सी सलाह को मानकर काम किया है, उन्हें इससे लाभ हुआ या नहीं ?

फेफड़े और हृदय के लिए बलदायक

आज के युग में यदि टहलने के महत्त्व पर जोर दिया जाए तो लोग इस विज्ञान की कसौटी पर कसकर देखना चाहेंगे कि स्वास्थ्य साधन के नियमों के अनुसार यह व्यायाम सचमुच में लाभदायक है या नहीं। सुप्रसिद्ध चिकित्सक डॉक्टर विलियम कोमरी ने इसी के सम्बन्ध में एक मनोरंजक घटना का वर्णन किया है। एक बार उनके पास एक ऐसा आरामतसद और अघेड व्यक्ति आया जिन्हें दिन भर बैठे बठे काम करना पड़ता था। उनका पेट बड़ गया था और अनेक प्रकार की उदर व्याधियों से पीड़ित थे। उनकी पाचन क्रिया भी विगड़ी हुई थी और अजीर्ण की भी उन्हें शिकायत थी। डॉक्टर ने उन्हें चार मील प्रति घण्टा की रफ्तार से प्रतिदिन टहलने की सलाह दी। परन्तु रागी को वह बात कुछ जची नहीं।

उक्त सज्जन ने कुछ सकुचाते हुए कहा— 'डॉक्टर साहब! मैं इतना बूढ़ा तो नहीं हो गया हूँ कि आप मुझे ऐसा हल्की भी काम करने की सलाह दे रहे हैं। आप कोई ऊँचे दर्जे का व्यायाम बतायें न, मैं उस खूब मजे से कर लूँगा।'

'क्या आपने कभी नियमपूर्वक टहलकर इस व्यायाम के लाभ ज्ञान की परीक्षा की है?' डॉक्टर कोमरी ने सवाल किया।

'मैंने टहलने को कभी इतना महत्त्व ही नहीं दिया। टहलने का व्यायाम तो मैं बड़ी सरलता से प्रतिदिन कर सकता हूँ।' रागी ने जवाब दिया।

'आप इसे जितना आसान समझते हैं उतना आसान इसे नियमपूर्वक निरवाह लेना नहीं है। फिर भी आप एक बार मरी मलाह मानकर एक महीने तक बिना नागा प्रतिदिन घण्टे भर टहलने का प्रयास करें। डॉक्टर ने कहा।

'मैं आपकी बात मानने के लिये तयार तो हूँ लेकिन मरी इच्छा थी कि आप अगर कोई अत्रिक कठिन व्यायाम बताते तो मैं उस भी कर सकता हूँ। मेरे सभी अंग अभी सबल हैं और मैं, असल में, अपने

फेफड़ों और हृदय को सबल बनाना चाहता हूँ। मेरे परो में तो कोई विकार आया नहीं है।" रागी ने अपनी शका प्रकट की।

इस पर डाक्टर ने समझाया कि टहलन को केवल परो की कमरन समझना भारी भ्रम है। इन व्यायाम के वैज्ञानिक महत्व को बताते हुए डाक्टर ने निम्नलिखित बातें बनायीं

"साधारण अवस्था में हमारे हृदय की घड़कन की गति 72 प्रति मिनट होती है और एक घड़कन में दिल करीब 200 ग्राम खून शरीर के विभिन्न भागों में पहुँचा देता है। इन हिसाब से हृदय एक मिनट में 14 किलो 400 ग्राम अर्थात् एक घण्टा में 864 किलोग्राम खून शरीर में पहुँचाता रहता है। ऐसी स्थिति में चार मील प्रति घण्टे की रफ्तार से टहला जाए तो हृदय प्रति मिनट में करीब 2 किलो या एक घण्टे में 120 किलो खून शरीर में अधिक पहुँचा सकेगा।

"यदि आप यह न जानते हो तो जान लें कि हृदय खून साफ करने का काम फेफड़ों से लेता है। शुद्ध होने के बाद खून को हृदय नाडियाँ के द्वारा शरीर के सब अंगों में भेजता है। जो खून फिर गंदा हो जाता है वह सब आकर हृदय में एकत्रित होता रहता है और हृदय उसे फिर से फेफड़ों में भेजकर साफ करा लेता है। यह क्रियाएँ स्वाभाविक तौर पर रात दिन बराबर चला करती हैं। इस प्रक्रिया को जान लेने के बाद यह बात ध्यान में रखने का है कि इस प्रकार जितना भी शक्ति शाली और शुद्ध रक्त विभिन्न अंगों में पहुँच सकेगा, शरीर उतना ही अधिक सबल और स्वस्थ होगा।

'मेरे इस कथन की सत्यता का प्रमाण तो आपको एक इसी बात से मिल जायगा कि आप चार मील प्रति घण्टे की रफ्तार से प्रतिदिन टहलें। पहले आप इस व्यायाम को केवल एक महीने तक ही करें। हाँ इतना और ध्यान रखें कि उचित अवधि में आप अपने भोजन में से चर्बी बढ़ाने वाली चीजें कम कर दें। एक मास तक यह नियम निभाने के बाद आप मृग अपनी प्रगति बताइएगा। तब मैं आपको फिर आगे की कुछ जरूरी बातें बताऊँगा।"

डाक्टर के इतना रुत समझाने के बाद रोगी ने कुछ मोचते बिचाराते हुए कहा—'अच्छा मैं आपके कहे अनुसार जाधरण करूँगा।' और फिर रोगी उनके यहाँ से चला गया।

नव-जीवन का संधार

एक मास बीतने के बाद डाक्टर माह्य उक्त रोगी के पुन आने के

इन्तार करन लगे, किन्तु वह साहब न जाये। कराब दा मास बाद एक दिन वह सज्जन अचानक ही आ टपके। पहले तो डाक्टर साहब उन्हें पहचान ही न सके। उसका रूप-रंग पहले से बहुत बदला हुआ था। उसकी आँखें बड़ी उड़ी और तेजवान हो गई थी। चेहरे पर ताली दीड गई थी और उसकी तोड़ भी पहले से बहुत घट गई थी। उन महाशय के सभी अंग सुडौल मालूम पडन लगे थे।

वह महाशय आते ही बोले, "डॉक्टर साहब! मैं आपका बहुत ही कृतज्ञ हूँ। आपका परामर्श मच्चमुच्च अमूल्य था। उस पर जमल करन से मुझे नया जीवन मिल गया है। पहले महीन तो मैं प्रतिदिन एक घट तक ही टहलता रहा लेकिन दूसरे महीन मैंने टहलन का समय दुगुना कर दिया। आपक निर्देश के अनुसार चर्बी बढाने वाला चीजा का खाना भी मैंने बंद कर दिया। इन सब कामों के फलस्वरूप मेरा वजन आठ किलोग्राम कम हो गया है। अब मैं बहुत सुलक माथ माना हूँ। ऐसी भीठी नीर मुझे कितन हा वर्षों में नहीं मिल सकी थी। प्रातःकाल साकर उठन पर मैं बड़ी ताजगी और चुस्ती महसूस करता हूँ। पहले नहा लेन से मुझे अकमर तकलीफ हो जाया करता थी, इसलिये मैं कई कई दिना बाद थोडा-बहुत स्नान कर लेता था। परन्तु अब टहलकर लौटन के बाद स्नान किये बिना मुझ धन नहीं आता और स्नान करन समय मुझे बडा जान-द आता है। अब मुझे पेट की किसी भी बीमारी की शिकायत नहीं है।

डाक्टर ने मुस्कराते हुए पूछा "क्या अब भी आप टहलन को केवल परा की ही कसरत समझते हैं?"

'बिल्कुल नहीं साहब, इस टहलन न तो मेरा स्वरूप ही बदल दिया मेरा कायाकल्प हो गया है। जब मेरी आपसे प्राथना है कि टहलन के साथ ही आप थोडी ब्यायनिक विवेचना और कर दें।'

अधिक श्वास—सुन्दर स्वास्थ्य

'अच्छा सुनिय सास लेन का भी स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव पडता है। स्वास्थ्य को सुधारन में श्वास क्रिया का भारी हाथ रहता है। प्रत्येक व्यक्ति एक मिनट में करीब पन्द्रह बार सास लेता है और प्रत्येक सास के साथ 23 वग इंच वायु शरीर के अन्दर चली जाती है अर्थात् एक मिनट में 345 वग इंच हवा फेफड़े में जाती है। इस प्रकार एक घट में मनुष्य के शरीर के भीतर 20,700 वग इंच हवा प्रविष्ट होती है। बठे या लंटे रहन के मुकाबले चलने फिरन से श्वास की गति

तेज हो जाती है। यहाँ तक कि टहलने से एक घंटे में यह दुगुनी भी हो जा सकती है और दौड़ लगान से तो सास की रफ्तार चार गुना से आठ गुना तक बढ़ जाती है।

“जरा गौर करिये, यदि एक घंटे में हम चार मील की दूरी तकी तो सास लेने की चाल दुगुनी हो गई और हमका 20,700 बग इंच हवा साधारण अवस्था से अधिक मिली। यही हवा हमारे गंदे खून को स्वच्छ शुद्ध और शक्तिशाली बनाने में सहायता करती है। इसलिये स्पष्ट है कि टहलने से निश्चय ही स्वास्थ्य पहले से श्रेष्ठ हो जायगा।

खून साफ—फटज दूर

‘आर मुनिये, टहलते समय अक्सर लोग 28 इंच का डग भरते हैं। इस प्रकार मोटे तौर पर कोई भी एक मील में 2,263 डग भरगा और उसके दोनों हाथ भी लगभग इतनी ही बार चूकेगे। इस तरह उसके हाथों पर का 4,526 बार संचालन हुआ। यह एक मजे का व्यायाम हो गया। इसके अलावा हम जितना भी ज्यादा चलेंगे उतना ही ज्यादा हवा हमारे शरीर में प्रविष्ट होगी और वह हमारे खून को साफ करने में सहायक होगी।

“टहलने से दूसरा लाभ यह है कि इस क्रिया के कारण बहुत मादूषित पदार्थ बड़ी आसानी से शरीर में बाहर निकल जाता है। इन विचारों के निकल जाने में मनुष्य की तबीयत हल्की हो जाना है और उसे सहज में ही आरोग्य तथा बल प्राप्त हो जाते हैं।’

दौड़ने के लाभ

व्यायाम का श्वाय लोगों को आयु और समय के अनुसार करना चाहिये। गर्मियों का ऋतु में व्यायाम की मात्रा कम कर देना स्वाभाविक है और शरदकाल में श्वाय बढ़ा देने की पद्धति है। आयु विशेष का तात्पर्य यह है कि एक नवयुवक और एक प्रौढ़ के व्यायाम में असमानता होनी चाहिये। दौड़ने का व्यायाम नवयुवक के लिये सरल मुलभ व लाभकर है। प्रौढ़ों के लिये टहलना ही काफी है।

युवकों को दौड़ने का व्यायाम पहले टहलने में शुरू करना चाहिये—श्वाय प्रातः व मार्गकाल टहलने की मात्रा बढ़ाकर अपन चतन की गति में तजा लानी चाहिये। पहले धीरे धीरे फिर तेजी में तथा दौड़ समाप्त करने समय दौड़ने की गति में कमी करनी चाहिये। इस भाँति दौड़ने याता श्वाय आभय करेगा कि उसके श्वाय अक्षय की

घमनियो में कितनी तेज रफतार से रक्त का संचार होता है। फेफड़ गुद वायु का अधिक से अधिक प्रापण करना चाहते हैं। कितना दौडना चाहिए इसका अंदाज दौडने वाला अपनी शक्ति के अनुसार स्वयं लगा सकता है। दौडते दौडते जब वदन पर पसीन की बूंदें झलकन लगें तो दौडने की गति तत्काल धीमी परके धीरे धीरे माधारण टहलने की अवस्था में आ जाना चाहिए।

दौडने का व्यायाम करने वाला व्यक्ति श्वास जघना फेफड़ की बीमारियों से हमेशा मुक्त रहेगा। यदि हम अपने फफू को पुष्ट रखना है और तपदिक जने भयानक रोगों के बीटाणभों के आक्रमण से बचाए रखना है, तो हमारे लिए इससे अच्छा कोई दूसरा साधन नहीं हो सकता। इससे भ्रम भी अच्छी लगन लगती है, इससे लोड भी गायब हो जाती है। टहलने के सारे लाभ तो मिलते ही हैं।

अधिकतर अन्य व्यायाम एकांगी होते हैं। किन्हीं के करने से परा पर बल पडना है, तो किन्हीं के करने से हाथो पर। किन्तु दौडते समय आप देखेंगे कि पर से लेकर हाथ छाती, कंधे, फफू तथा दिमाग आदि सभी अवयवों पर समान रीति से दबाव पडता है। फलतः सभी अंगों में समान रूप से बल का संचार होता है। दौडने का समय प्रातः काल मूर्खोदय के पहले ही उपयुक्त है। उस समय शीतल, मद सुगंध वायु चलनी रहती है।

टहलने का पूरा लाभ उठाए

जोजेक बी० पीयरमेन अमरीका के सबसे तेज चलने वाले मनुष्य हैं। बड़े व्यावहारिक रूप में उन्होंने अपना विकास और फूर्ति प्राप्ति की थी। उनका कहना है कि टहलना मोटे को दुबला बनाता है और बूढ़ की उम्र बढ़ती जाती है, उन्हें जवान बनाए रखता है। उन्होंने अपना अनुभव निम्नलिखित रूप से व्यक्त किया है

‘उन व्यक्तियों के जा अधिकांशतः बड़े ही रहते हैं या बहुत कम शरीर भ्रम करते हैं निश्चय ही मासपेशी, नाडीमडल तथा शरीर के मुख्य अंग शिथिल होन लगते हैं। उसके बाद वे हृदय रोग, गुर्दा की बीमारियों या अन्य रोगों से पीडित होते हैं। यद्यपि छूतवार रोगों से बचे रहने के साधन बड़े हैं और सफाई की व्यवस्था बड़ी है, पर चालीस से अधिक उम्र वाले की मृत्यु सस्था भी बड़ी है।

‘यदि आप टहलने का पूरा लाभ लेना चाहते हैं, तो प्रतिदिन बिना नागा (अ) नास्ते से पहले, (आ) दोपहर के भोजन अवकाश में अथवा

(इ) संध्या के भोजन बाद राजाना टहलें। प्रातः काल टहलन से बहुत ज्यादा फायदा होता है क्योंकि वह रात्रि के दीर्घकालिक शक्ति को नया प्राण देना है। फिर सारे दिन आपकी सारी इंद्रिया सजग और सक्रिय रहगी।

टहलना सबसे अच्छा व्यायाम है, क्योंकि इसका आधिक्य ही ही नहीं सकता। सिर उठाये, हाथ झुलाते और सीना बाहर निकाले तब कदम से टहलिए। जब भी जिनना भी समय मिले, टहलें। तब आप उसके लाभ का अनुभव करेंगे।

गांधीजी का टहलना एक दैनिक तथा निश्चिन्त काय था। टहलकर व्यायाम करने की परिपाटी उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धांत से अपनायी। टहलने को वे 'कस्तुरी की रानी' कहा करते थे। गांधीजी ने टहलन की प्रशंसा में अपने ग्रंथ 'आरोग्य साधन' में लिखा है

टहलन में तेजी से चलन से शरीर के प्रत्येक भाग में खून तजी से दौड़ा करता है। प्रत्येक अंग में हलचल पदा होती है और सारा शरीर कस उठता है। चलन से हाथ पर तो हिलते ही हैं साथ ही बाहर की शुद्ध हवा भी मिलती है। बाहर के सुन्दर दृश्यों का आनन्द भी प्राप्त होता है। खेतों और जंगलों में घूमना जरूरी है वहां प्राकृतिक शोभा की कुछ परख होगी। एक दो मील चलना कोई चलना नहीं कहलाता, दस बारह मील चलना चलना है।”

मुप्रसिद्ध अमरीकी दाशनिक् चोरो ने अपने ग्रंथ में लिखा है 'जा लोग समय न मिलने का बहाना करके घर में बाहर नहीं निकलते हिलत झुलते नहीं और सदा लिफ्त पढ़न आदि का काम किया करते हैं उन लोगों के लेश आदि भी वैसे ही रोगी निष्पल होत हैं जस कि वे खुद हाते हैं।' अपने अनुभव के सम्मर्थ में उसने लिखा है कि "मैं जिन समय अधिक से अधिक चलता था मेरे उत्तम-से उत्तम ग्रंथ उसी समय लिखे हुए हैं।'

अग्रजी लेखक आर० एल० स्टीवेंसन प्रकृति के बड़े भक्त थे। उन्होंने अपने निबंध 'यकिंग टूम' में लिखा है "वेदल चलन का पूरा आनन्द लेने के लिए अकेला ही चलना चाहिए। यदि गाय में बहुत से आत्मा बनाए एक भी आदमी हो, तो वह पशु चलना नाम मात्र के लिए पशु बनता रह जाता है। यह स्थिति पशु घूमने में निश्चिन्त के निष्पत्ती की स्थिति होती है। अकेले ही पदल चलना चाहिए—उसका मूल स्वानुभव है कि जहां चाहें वहां और जय चाहें वरें। इस मार्ग पर जाए या उस मार्ग पर—यह भी आपकी इच्छा पर निर्भर करेगा।

अकेले आप अपनी इच्छानुसार चल सकेंगे जब चाहे तेज चलिये, जब चाह धीम । इसी स्थिति में जा कुछ आप देखेंगे उसकी छाप आपके मन पर पड़ मकेगी और आपके विचार दसे हुए को आत्मसात कर सकेंगे । चलते में किसी प्रकार की वार्ता नहीं होनी चाहिए कि प्रातः कालीन ध्यान भंग ही । जब तक व्यक्ति तक करता रहेगा वह स्वच्छ वातावरण और स्वच्छ वायु की मादकता का सम्मुख आत्मसमर्पण नहीं कर सकता । वह मादकता दिमाग की सुस्ती दूर करने वाली है और प्राणि दन वाली है ।”

हैजलिट ने अपने 'आन गोइंग अ जर्नी में लिखा है 'मृगे मरे निर पर खुला नीला आकाश और पैर के नीचे हरी घास और सामने टा मेटा भाग प्राप्त कराइए । मैं तीन घंटा चल लू फिर भोजन मिले और विचार करने के अवसर । मैं स्वतः अपने लिए आनन्द-स्रोत का निर्माण कर लूंगा हसूंगा, दौड़ूंगा, चूदूंगा और आनन्द से गाऊंगा ।”

रेनडोन नामक अमरीकी, अपने अच्छे स्वास्थ्य और लम्बी उम्र पान में टहलन के अपने क्रियात्मक अनुभव बतलाते हैं "मैंने प्रति सप्ताह पचास मील पैदल चलन का निश्चय बनाया हुआ है । इसी के कारण मुझे अभी तक 72 वर्ष की अवस्था में भी नौजवानों का मारक प्रभावित होता दीखता है । मरने अनुभव है कि पैदल चलन से हाजमा बढ़ता है शरीर के विकार दूर होते हैं फेफड़ अपना काम अच्छी तरह करने लगते हैं । यह एक सुन्दर प्राकृतिक व्यायाम है ।”

लुई ब्रमर के भी इसी प्रकार के अनुभव हैं । वह लिखते हैं— 'पिछले पचास वर्षों में मरे घूमने का प्रोग्राम नियमित रहा है । मैं 23 वर्षों से प्रतिदिन 30-40 मील पैदल चलता रहा हूँ । जिनका स्वास्थ्य गिर चुका है, उनको मैं यही कहूंगा कि खूब पैदल चलो और फिर से उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त कर लो ।

जर्मनी के फेडरेल डाक्टर्स असासिएशन के अध्यक्ष प्रोफेसर एन्स्ट फोम ने कहा है कि जो व्यक्ति किसी को पैदल घूमने की आदत डाल देता है वह समस्त सामाजिक सुरक्षा पद्धतियाँ और नया सैनिटोरियम बनाने से अधिक जन-स्वास्थ्य का कार्य करता है ।”

महात्मा गांधी ने परामर्श दिया है कि "जिनका सिर दुखता हो, जिनका शरीर कमजोर हो, जिनके पैरों में दर्द रहता हो और जिन्हें जूने पहनने की आदत हो, उनके लिए तो हमारी यही सलाह है कि वे नगे पैर चलने का प्रयोग कर दें इससे उन्हें तुरन्त मालूम होगा कि पैर खुले रखने, जमीन पर नगे पैर चलने और उन्हें पसीनारहित रखने से हम तत्काल कितना लाभ उठा सकते हैं ।”

बनर मैक्फेडन ने अपने ग्रंथ 'बाकिंग क्वोर' में रक्ताल्पता (अनीमिया) का उपचार इस प्रकार दिया है 'रक्ताल्पता में साधारण कमजोरी रहती है, त्वचा का रंग पीलापन लिये हो जाता है तथा घाड़ी महानत पडने पर भी छोटी साँसें आने लगती हैं। रक्ताल्पता के रागी को प्रायः कुछ पेट की शिकायत भी रहती है। जैसे कब्ज रहता है तथा नाड़ी विकार भी प्रायः रहता है। पर मुख्य बात यह होती है कि उमक रक्त में लाल कणों की संख्या घट जाती है। रक्त में हमोग्लोबिन कम हो जाता है। इससे यही स्पष्ट होता है कि शरीर में रक्त निर्माण करने की प्रक्रिया में कोई गड़बड़ी आ जाती है या शरीर में कोई एमा पदार्थ आ जाता है, जिसके कारण रक्त विनष्ट होता रहता है। प्राण शक्ति की अभिवृद्धि और पोषक आहार से ही ये दोष मिट सकते हैं।

'शरीर में मौजूद टॉक्सिक पदार्थ या कहीं विजातीय द्रव्य से सघन के लिए तथा ग्रंथियों की प्रक्रिया बढाने के लिए, आंतरिक शक्ति की आवश्यकता होगी तथा रक्त निर्माण करने वाले अवयवों को अपना कार्य करने के लिए पोषक आहार की आवश्यकता होगी ताकि अच्छे तत्वों से वे शुद्ध रक्त बना सकें। टहलना इन दोनों अपेक्षाओं को पूरा करता है। श्रम से वायु का क्षय होगा, शक्ति का उपयोग होना होगा और क्षति की आपूर्ति की अपेक्षा बढेगी। टहलन से पाचन प्रणाली को उत्तेजना मिलेगी और अधिक पोषण की उसे अपेक्षा होना लगेगी। टहलन से आते पाचन का काम अधिक ठीक रूप में करने लगती है। टहलन से शरीर को अधिक ऑक्सीजन मिलेगा और आदमी गहरी साँस लेकर अधिक से अधिक ऑक्सीजन ग्रहण करेगा। अधिक आक्साजन अपेक्षाकृत अच्छा पाचन और शरीर द्वारा पोषक पदार्थों के अधिक अच्छे उपयोग का फल यह होगा कि रक्त में निर्माता तत्वों का जाधिक्य होगा और रक्ताल्पता दूर हो जाएगी।

टहलने का सही ढंग

मैक्फेडन लिखते हैं कि टहलने का भी ढंग है। यदि आप बढते तौर पर टहलेंगे तो भी उससे कुछ न कुछ शक्ति तो अवश्य बढेगी। किंतु ढीले ढाले तरीके से आप जल्दी थक जाएंगे और वह लाभ नहीं उठा सकेंगे जो ठीक रूप से टहलने में होता है। मैंने पिछले दस वर्षों में सही ढंग से टहलना सीखा है। टहलना में एक प्रकार की लचक होनी चाहिए और शरीर इस प्रकार रखना चाहिए कि बिना किसी महानत के उठने वाले कदमों के साथ आगे की बढता जाए।

“ठीक तरह से टहलने के लिए सबसे जरूरी बात यह है कि आपका शरीर आगे की ओर झुका हुआ रहे जैसा कि दौड़ने में होता है। टहलने में भी शरीर आगे की ओर लगानार झुकता हुआ रहना चाहिए। हर एक कदम ऐसा पडना चाहिए कि वह आपको मानो गिरने से बचाए और आपका शरीर आगे की ओर इतना काफी झुका रहना चाहिए जिसमें रफ्तार लगातार एक सी बनी रहे। ममस्त शरीर सीधा रहना चाहिए। कंधे पीछे दबे हुए, साना आगे निकला हुआ सिर पीछे की ओर तथा दृष्टि एकदम सीधी रहनी चाहिए। हा, आगे रास्ता देखना ही तो आप जरूर नीचे की ओर देख सकते हैं। परंतु साधारणतः दृष्टि सामन ही रखनी चाहिए। आपके शरीर में किसी प्रकार का अकड़व या जोर नहीं पडना चाहिए। सीन के ऊपर और कंधे पर भी अधिक जोर नहीं देना चाहिए। कंधों के ऊपर की जोर मत उठाइए, व पीछे की ओर रह, किंतु नीचे की ओर दबे हुए।

‘हर एक कदम में जाग की जोर उठने वाली शक्ति होनी चाहिए और यदि शरीर आगे की ओर न झुका होगा, तो यह सम्भव नहीं है। आप टहलने में शरीर को उसी हानत में रखें और आपका हर एक कदम ऐसा पडता हो जैसे कि आप मुह के बल गिरने से बच रहे हैं। यह तरह चलने से आपको शीघ्र थकावट भी नहीं होगी और आपको आराम भी मासूम होगा।’

टहलने से पूरा पूरा लाभ उठाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दीजिए

- (1) टहलना प्रतिदिन नियमित रूप से जारी रहें।
- (2) ऐसी खुली हवा में टहलना चाहिए जहां माफ हवा मिल सके।
- (3) टहलने की दूरी धीरे धीरे उढानी चाहिए। एकदम अधिक यकान न हो। 4-5 माल घूमना काफी है।
- (4) टहलने में ममय हलके आराम देने वाले हलके कपडे हो। जूते भी नारी या तकलीफदह न हो।
- (5) काफी तेजी से टहलना चाहिए ताकि शरीर में हरकत हो।
- (6) नाक से लम्बे जोर गहरी सांस लेनी चाहिए।
- (7) टहलने में ममय चिन्ताओं की दूर रलिए। ऐसा न हो कि उमी ममय अपनी सारी समस्याओं और कठिनाइयों की हल करने में लग जायें।
- (8) टहलने के बाद पसीना पाछकर ताजा ठण्डे पानी से बढ कमरे में नहाना चाहिए।

मेरुदंड स्वास्थ्य और साहस का आधार

मानसिक विकास और शारीरिक शक्ति के लिए आवश्यक है रीढ़ की हड्डी और कमर को सीधा और मजबूत रखा जाय। बुढ़ापे में जब खून की कमी से शरीर निबन हो जाता है, तो मनुष्य की कमर झुक जाता है। यदि रक्तिय, मनुष्य के सिर व रीढ़ की हड्डी का झुक जाना निराशा का चिह्न है।

महत्त्व—संसार में मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जो सीधा हाकर चलता है। वहीं एक ऐसा प्राणी है जो बुढ़ापे के कारण राठ को सामने की ओर झुकाकर चलने को मजबूर हाता है। झुकी हुई नीची गरदन बुढ़ापे की खास निशानी है। मानसिक दृढ़ता का अभाव या इसका विशेष कारण है। झुकी हुई नीची गरदन हमें पस्त हिम्मत एवं निराशा बनाती है और शारीरिक ह्रास की अवस्था उत्पन्न करने में अत्यन्त महत्वपूर्ण योग देती है।

इसलिए रीढ़ की हड्डी को सीधा तना हुआ रखने की आवश्यकता पर ध्यान देना बहुत महत्वपूर्ण है। हमारे जीवन का प्रत्येक क्षण उमंग भरे खुशहाल, स्वस्थ जीवन को पाने की अथवा कोशिश होनी चाहिए। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए आवश्यक है कि हम रीढ़ को सीधी तना रखने के लिए सघष करने में आलस न करें।

हम कुर्सी पर बैठे सिर ऊँचा किय पीछे की ओर तान हुए। हम चलने या खड़े हो तो भी इसका ध्यान रहे। शरीर और रीढ़ की हड्डी की यह स्थिति ऐसी है जो हमें चतुर और फुर्तीली बनाये रखती है और जीवन में पौरुष एवं साहस की सृष्टि करती है। इसका मन पर तो असाधारण प्रभाव पडता है। मीधे तनकर चलने व खड़ी कमर बठने से तबक शक्ति तेज होती है, मस्तिष्क में स मकटी के जाले के समान उलझने डालने वाले विचार दूर हो जाते हैं और साहस में पर्याप्त मात्रा में वृद्धि होती है। भयभीत मनुष्य अपने भिर को नीचे लटका लेता है जबकि निभय मनुष्य का सिर सदा ऊँचा रहता है। वह हमेशा जाँके आँख मिलाकर बात करता है।

शारीरिक व मानसिक प्रभाव—डाक्टर मक्फडन के मतानुसार

“गिरि ऊँचा और गेरुदड़ सीधी नदी हुई रखन का मन पर असाधारण प्रभाव पड़ता है। इससे हमारे आत्मविश्वास में वृद्धि होनी है, हमारा पौरुष जागता है एवं हमारे विचारा में दृढ़ता आती है। दिमाग का चू-चूक मुरब्बे से साफ करने के लिए तो इसे रामबाण ही समझिए। गिरी हुई गरदन भय और कातरता की निशानी है। सकोच, लज्जा किंकर्तव्यविमूढता एवं श्वसाद में हमारा सिर नीचा हो जाता है, गदन पुक जाती है एवं रीढ़ सीधी नहीं रह पाती। जो काम हम विश्वास एवं साहसपूर्वक करते हैं उनमें हमें गिर चुकान का आवश्यकता नहीं पड़ती। उन कार्यों को करने में हम शान से गदन उठाये रहने हैं और समस्याओं से आख मिलान में नहीं हिचकते।

“याद रखिये, आत्मविश्वास एवं साहस के कामों में हमारा गिर ऊँचा एवं गदन तनी हुई रहती है ठीक उसी तरह सिर ऊँचा करके एवं गरदन तनी हुई रखन से आत्म विश्वास एवं साहस की उत्पत्ति भी होती है। यदि कोई निर्भीक एवं आत्मविश्वासी व्यक्ति भी निराशा से उत्पन्न होने वाले अनुभवों को ग्रहण कर ले अर्थात् यदि वह अपना सिर झुका ले, गदन नीची कर ले और कंधे सिकोड़ ले तो निश्चय जानिये कि वह शीघ्र ही स्वयं का ऐसे अनुभवों—भय, कातरता, निराशा और पौरुषहीनता—का शिकार पायेगा। सब तो यह है कि हमारे शरीर का अवस्थिति का हमारे मन और भावनाओं पर इतना असर पड़ता है कि आत्मविश्वास को बनाने वाली मुख्य भूमिका से आसानी से लग जायगा। इसमें आत्मविश्वास की अभिव्यक्ति ही नहीं होती उसकी उत्पत्ति भी होती है। यह एक ऐसा मनोवैज्ञानिक तथ्य है कि जिस पर कभी पूरा तरह से विचार नहीं किया गया है।

‘यदि आपको जीवन कभी फीका लगे, काम करने में उत्साहहीनता मालूम हो किसी निश्चय तक पहुँचने में उत्पन्न हो निराशा अथवा खिन्नता न आप पर अधिकार जमा लिया हो तो मैं आपको अव्यर्थ मंत्र बतता हूँ सिर मत झुकाइए, शरीर को तानकर गदन ऊँची कीजिए। यदि इतना करने की हिम्मत न हो तो भी कीजिए आप जरूर सफल होंगे। सारी कातरता छुटकर हो जायगी आपका नयी स्फूर्ति मिलेगी। यदि आपका इन मंत्र की सफलता पर विश्वास न हो तो स्वयं कर दिये—परिणाम की सफलता आपका चकित कर देगी।’

मनुष्य की रीढ़ का हड्डी का उसका शरीर के साथ वही सम्बन्ध होता है जो एक तन का पेड़ के साथ होता है। यदि तना मजबूत होता है, तो पूरे का पूरा वृक्ष मजबूत और शक्तिशाली होता है। इसी प्रकार

यदि मेरुदंड मजबूत हो, तो सारा शरीर बलवान रहता है ।

रीढ़ की हड्डी का मजबूत होना केवल इसलिए ही जरूरी नहीं है कि वह हमारे शरीर रचना की नींव है बल्कि इसलिए भी है कि रीढ़ की हड्डी में ही सभी इंद्रियो और शरीर के मज्जा भागों को जान वाली महत्वपूर्ण नाडिया निकलती हैं । मेरुदंड से निकलने वाली ये नाडिया हमारे सारे शरीर पर शासन करती हैं । रीढ़ की हड्डी की रचना कुछ इस प्रकार की है कि यदि वह सीधी रहे, तो इसके द्रीय स्थान से शरीर के मज्जा भागों को जान वाली महत्वपूर्ण नाडिया अपन बाय को अधिक पूणता से कर सकती हैं । कमर झुकाकर चलने या बैठने से नाडियों पर दबाव पड़ता है और पूरी तरह काम करने में रुकावट पदा होती है । इसका परिणाम यह होता है कि वह मद गति से काय करन लगता है ।

लेकिन जब आप रीढ़ की हड्डी सीधी रखेंगे तो इसका शरीर के मुख्य अंगों पर बड़ा भारी पीछे प्रभाव पड़ेगा । शरीर के सीधे रहने से सीना पूण गोल और कुछ कुछ फल जाता है । इससे महत्वपूर्ण अंग—हृदय और फेफड़—को अपना काय करन के लिए बहुत सा स्थान मिल जाता है । आमाशय, जिगर तिल्ली बल्लोम ग्रन्थी और आर्तें आदि सभी अंग भी स्वाभाविक दशा में रहते हैं और अच्छा काम करते हैं जिससे शरीर में फुर्ती भी अधिक हो जाती है ।

यह कहा जाता है कि मनुष्य की आयु अपन मेरुदंड जितनी होती है । क्योंकि मेरुदंड का खराबा का अभिप्राय यह है कि केशरुकाओं के बीच की चक्करदार उपस्थियों में लचकीलेपन और घामे रहने का शक्ति का ह्रास हो गया है । यही कारण है कि अवस्था के बढ़ने के साथ ही साथ निपलता होती जाती है और मेरुदंड के ऊपरी भाग में अधिकतम कूबड निकलते जाते हैं । ये कूबड जितने ही अधिक निकले होते हैं रीढ़ की हड्डी तथा पीठ के पट्टों में उननी ही अधिक कमजोरी आ जाती है ।

प्रायः यह दखने में आता है कि अस्मी या नन्वे दर्प की अवस्था में भी शारीरिक तथा मानसिक रूप में ठीक रहने वाले फुर्तिल बड़े स्त्री-पुरुष केवल इसी कारण बन रहते हैं कि वे अधिक अवस्था में होने पर भी अपन शरीरके सीधेपन में अंतर नहीं आते देते । वे अपने मेरुदंड का झुकाकर टंगे भेदा न होने देकर उसको सीधा और मजबूत बनाय रखते हैं । अतः यदि मेरुदंड में पर्याप्त शक्ति है, तो वास्तव में यह विदवाय किया जा सकता है कि उस शरीर में जीवन तब तक पर्याप्त मात्रा में है ।

सबसे उठने पर आप अपनी कमर सीधा कीजिए—ठूंडी नाच,

पाँचे अन्दर की आर कीजिए, आपकी रीढ़ अपन आप सीधी हो जायगी। आप चाहे चल रह हो, खड़े हो या कोई काम कर रहे हो, इस स्थिति का काम रखन की कोशिश कीजिये। सिर को पीछे ले जाइये। दिन म जितनी बार हो सके, आगे दी हुई गल ग्रथि को सशक्न करन वाली कसरतें कीजिय।

याद रखिये कि मेरुदंड को सीधी रखने के लिए सघप करन का अर्थ है—यौवन, स्वास्थ्य, प्रफुल्लता, स्फूर्ति ओज, पौरुष, उत्साह एव साहम के लिए सघप करना। मत भूलिये कि आपको हर कीमत पर शक्तिहीनता कातरता भीष्टता एव निस्तेजता को पराजित करना है। कमर कसकर इस सघप मे जूट जाइय विजय थापका मिलेगी।

वनर मंत्रफेडन ने ठीक ही लिखा है कि जीवन गुलाब क फूलो की सेज नही है। प्रतिक्षण हमे न जान कितनी चिंताआ परेशानिया का सामना करना पडता है। सम्भव है यह चिंताए और कठिनाइया हम निराश कर दें हमे पस्त हिम्मत बना दें और हमे गर्दन झुकान के लिए मजबूर कर दें। हम सत्रके जीवन मे ऐसे क्षण आते ही रहत है, जब जीवन हम निस्सार लगन लगना है और हम मन भारकर हाथ पर-हाथ धरे, किर्कनव्यदिमूढता की चादर ओढे अपनी गरिमा और पौरुष को शक्ति को भूल जात है। ऐसे क्षणो मे हम निराश हा जाते हैं और परिस्थिनियासे समझौता करन का इरादा करन लगते हैं किन्तु हमारी परीक्षा के ये ही क्षण ह। दिन म कोई रास्ता नही भूलता, अग्रकार म अपन सकल्प पर अडिग रहना और पयभ्रष्ट न होना ही सच्चा पौष्प है। विघटनकारी मनोभावो एव दमनशील परिस्थितियो से कभी हार मत मानिय। उलटकर उनसे लोहा लीजिये, ऐसे मनोभावो एव परिस्थितिया का अन्त करन मे अपनी सारी शक्तिया लगा दीजिय। मैं आपको विजय का एक अजेय कवच दे देना चाहता हू। निराशा एव पराजय के क्षणो मे रीढ़ सीधी रखने का प्राण प्रण से प्रयत्न कीजिय। कभी मिर मत झुकाइय। मिर तानकर, गर्दन ऊची कर समझाओ से आँखें मिलाइय। अपना सीना तानकर चलिये। आपका सिर कभी नीचे न झुक। आपका पौरुष अदवा नारीत्व सफल हो जायेगा।

मेरुदंड को मजबूत बनाने वाले व्यायाम

शरीर को स्वस्थ और शक्तिशाली बनान के लिए यह आवश्यक है कि कमर सीधी और लचकदार हा। यदि कमर सीधी है और रीढ़ की हडडी मजबूत हालत मे है तो मनुष्य दिन प्रतिदिन स्वस्थ हाता

जायगा। कमर के ऊपर के भाग की मासपेशिया अथ मासपेशियों की तुलना में असम्यक् का अधिक शिकार हाती है यद्यपि यही पट्टे हैं जिन पर स्वास्थ्य निर्भर है।

अतएव पीठ के व्यायाम शरीर के किमी अथ जग के व्यायामों की अपेक्षा अधिक महत्वपूर्ण होते हैं। यदि किसी व्यक्ति के पास व्यायाम के लिए, महत्वपूर्ण व्यस्यता के कारण रोजाना बहुत कम समय हो तो सबसे अच्छा यही होगा कि वह समय मरदङ के व्यायाम का दिया जाय।

डाक्टर बनर मैकफेण के शब्दा में मरदङ के लिए वर्षों से मैं जिन विशेष कसरतों पर जोर देता आ रहा हूँ वे मरदङ के स्थिति समूह को उचित स्थिति में तो रखती ही है, वे केन्द्रीय स्नायु प्रणाली का भी स्वस्थ एवं निरोग बनाये रखती हैं और समस्त स्नायु मण्डल का अपार स्फूर्ति प्रदान करती हैं। मरदङ सम्बन्धी सभी कसरतें चाहे वे मोड़ने वाली हो या मरोड़ने वाली पूरे मरदङ की तथा उससे सबद्ध सभी नाडियों की अच्छी मालिश कर देती हैं और इस तरह जीवन शक्ति का मूल स्रोत को शक्ति एवं स्फूर्ति पहुँचाती है। व्यायाम के इस अभ्यास द्वारा केवल मरदङ ही शक्तिशाली नहीं होता मरदङ अथि के जाल को भी आशातल बल मिलता है।

पहला व्यायाम—सिर को बायी ओर झुकायें फिर दायें हाथ की हथेली को सिर के किनारे पर रख और उस हाथ के दबाव के साथ बायीं से दाहिनी ओर लायें। ऐसा गले में थोड़ी थकान जान तक करें। फिर यही कसरत सिर को दाहिनी ओर झुकाकर करें।

दूसरा व्यायाम—दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फसाकर सिर के पीछे की ओर खिंच और सिर को झुकाकर धीरे धीरे हाथों के दबाव के साथ पीछे की ओर सीधी स्थिति में ले आइये। ऐसा कई बार कीजिये।

तीसरा व्यायाम—दाहिना हाथ सिर के पीछे खिंच और सिर को आगे का ओर झुकाकर उसे खूब पीछे लाइये। सिर के पीछे आत बत उस पर हाथ का पूरा दबाव रहे। थोड़ा थकान जान तक यह कसरत करें। दबाव के लिए कभी दायें, कभी बायें हाथ का व्यवहार करें।

चौथा व्यायाम—सिर का पीछे की ओर करके दाहिने हाथ की हथेली का बायें हाथ से पकड़ते हुए भाँचे पर रखिये। जब सिर को हाथों के दबाव का सामना करत हुए धीरे धीरे सामने लाए। यादा थकान तक यह कसरत करें।

पाचवा व्यायाम—चायें हाथ की हथेली माथे पर रखें, सिर की पीछे स जायें और उसे धीरे धीरे हाथ के दबाव का प्रतिरोध करते हुए आगे की ओर लायें। यह कमरत दाहिने हाथ की नहायता से भी करें और कई बार करें।

छठा व्यायाम—घुटन के ऊपर जाघ की तरफ दोनों हाथ ले जाकर अंगुलिया फमा लें। सिर पर के प्रतिरोध के साथ पर के ऊपर उठायें ऐसा हा दूसरे पर के साथ भी करें। यह कमरत कई बार करें।

सातवा व्यायाम—पुनकर दोनों हाथ जाघा के पीछे की ओर ले जाकर बाध लें। अब उनको ऊपर की ओर उठाने की तारदार कोशिश करें और कई बार करें।

ताम—व्यायाम के इन अभ्यासों द्वारा केवल मरुदण्ड ही शक्तिशाली नहीं होता मेरुदण्ड स्थित स्नायुओं के जाल को भी आशातीत बल मिलना है। मेरुदण्ड स्थित स्नायुओं द्वारा शरीर के समस्त महत्वपूर्ण अवयवों के क्रिया बलाप का संचालन होता है। इसमें तनिक भी सदाह नहीं है कि समुचित स्नायु शक्ति के कारण सारा शरीर पहले से अधिक सक्रिय एवं सशक्त हो उठेगा। अग प्रत्येक ताजा रक्त के कारण उमर में भर जायेंगे। कुछ दिनों तक नियमपूर्वक यह अभ्यास करते रहने पर अपनी जायत शक्ति की अभिवृद्धि देखकर आप स्वयं आश्चर्यचकित हुए बिना न रहेंगे।

इसमें से प्रत्येक कसरत को इतनी बार करें कि थकान मालूम होने लगे। फिर कुछ देर खूब गहरी और पूरी सान लेते हुए आराम कीजिये। इसके बाद दूसरा कसरत के लिए तैयार हो जाइयें। यदि आप पर्याप्त शक्तिशाली हैं तो इन कसरतों के साथ सीना, बाह, पैरों की भी कमरतें कर सकते हैं।

घनर मरुदण्डन द्वारा ऊपर बताया हुई सात कसरतें मरुदण्ड की शक्तिशालीता को दूर करने में विशेष साधक सिद्ध होगी। रीढ़ की हड्डी के इन नियमपूर्वक अभ्यासों से मेरुदण्ड को प्रौढावस्था में भी चुकने से रोकना जा सकता है। यदि उसमें पहले से कुछ झुकाव आ गया है तो यह ठाक किया जा सकता है। फिर मरुदण्ड को सुदृढ़ और बलशाली बनाने वाली कसरतों का छाती पर बड़ा स्वास्थ्यवर्धक प्रभाव पड़ता है। यदि मरुदण्ड सीधा और तना हुआ है, तो छाती अपने आप चौड़ी हो जाती है और हृदय तथा फेफड़ों का विधिवत कार्य करने में बड़ी आसानी होती है।

वैज्ञानिक मालिश और उसके लाभ

शरीर की मालिश एक वैज्ञानिक उपचार है। मालिश की कला किसी न किसी रूप में मनुष्य के आदिकाल से सारे सभ्यता में चली आ रही है। चिकित्सा क्षेत्र में मालिश का महत्व समस्त जगत में बढ़ता जा रहा है। प्राकृतिक चिकित्सा में मालिश पद्धति का बहुत उपयोग किया जाता है और इसके द्वारा अनेक रोगों की चिकित्सा की जाती है। पुराने हठिले रोगों में जिस रोगी की जीवन शक्ति अति अल्प होती है, ऐसी अवस्थाओं में जीर्ण, अशक्त और शारीरिक रूप से क्षीण रोगियों को रोगों की अच्छी चिकित्सा, विनाश सिद्ध मालिश है।

उपयोगिता—बीमारियों में तथा तन्दुरस्ती के लिए मालिश इस कारण लाभप्रद है कि इसके द्वारा शरीर में इकट्ठा विकार वहाँ से विदाई ग्रहण करता है और इसके साथ ही-साथ शरीर के आत्मरक्षा मूलक यंत्र भी सजीवित हो उठते हैं। मालिश के फलस्वरूप सारे शरीर में खून दौड़ने लगता है। रक्त जहाँ भी जाता है वहाँ नवजीवन की स्फूर्ति के लिए जाता है और लौटते समय शरीर के विभिन्न स्थानों से विकार को समेटकर बाहर निकाल फेंकता है। इसी कारण मालिश के फलस्वरूप लाभ होता है। यह लाभ केवल सामयिक नहीं होता, बल्कि कुछ दिनों तक नियमित रूप से मालिश करने कराने में सारे शरीर में समान रूप से रक्त का संचालन स्थायी हो जाता है।

एक मालिश विशेषज्ञ के विचार पढ़ने योग्य है उ होने लिखा है—
“जीवन क्या है? गति। और गति क्या है? आक्सीजन की अत्यंत तत्त्वा के साथ एक ज्वलनशील क्रिया जिससे एक या अधिक शक्ति-जनक पदार्थों की उत्पत्ति होती है। अतः यदि यह अवरोधक इकट्ठा होता होत किमा तरह मात्रा से अधिक हो जाता है तो उनसे रासायनिक बाधाएँ उत्पन्न होती हैं जो शरीर में दबाव, सूजन, मासपेशियों की गति शून्यता इत्यादि अनेक रोग उत्पन्न करती हैं।

“मालिश सचय धरों का तोड़ फोड़कर निकालती है और रक्त प्रवाह के संचार स्थानों में टकेलकर उन्हें मल निकालने वाली इन्द्रियों के द्वारा शरीर के बाहर फेंकने में सहायता करती है। मासपेशियों में

अधिक गुद्ध रक्त पहुँचकर शरीर मर्दन कर पेशि सस्थान का पोषण करता है, विपरीत पदार्थों के सचय स्थला के बनन म बापा डालना है दौलत को रक्ता है मासपशियो के कोपो को स्फुति प्रदान करता है और स्थल विशेष मे उष्णता लाता है । फलस्वरूप चर्वा म आयमीजन मिश्रण को क्रिया आरम्भ हो जाता है और हमारा स्वास्थ्य सुधरकर स्यामी बन जाता है ।'

जमनी के प्रसिद्ध डॉक्टर लेक्मर ने एक बार कहा था कि 'ससार मे बदसूरत व्यक्ति को जीवित रहन का कोई अधिकार नहीं है । जहा कुदरत गलती करती है वहा इस भूल का सुधार करना विज्ञान का काम है । विज्ञान को प्रकृति स जसग या विभिन्न मानना भूल है । प्लास्टिक के द्वारा शारीरिक भ्रुटिया दूर की जा सकती हैं और मालिश से सुदरता स्थायी रूप से बढ़ायी जा सकती है । सजरी और मालिश सच्ची बहनें हैं ।' विश्व मेडिकल का फ्रेंस के भूतपूर्व अध्यक्ष डाक्टर सर विलियम आसलर न मालिश के बारे म कहा था कि "मालिश चिकित्सा विज्ञान की एक अलग शाखा है । यह चिकित्सा विधि प्रकृति के नियमानुसार ही है । अय चिकित्साओ की भाति इसमे कोई बनावट नहीं है । इसलिए इसके उचित रूप से प्रयाग करने पर इसस हानि की कोई आशका ही नहीं है । मालिश से निश्चित रूप से स्वस्थ व्यक्ति को सुदरता और यौवन तथा रोगी का तदुच्छ्ती प्राप्त होती है ।"

वास्तव म मालिश मानव की शरीर-सम्पत्ति को सुरक्षित और आरोग्य स्थिर रखन तथा खोय स्वास्थ्य की पुन प्राप्ति करन का एक विधान है । नियमित मालिश द्वारा चिरन्तन स्वास्थ्य दीप जीवन, सम्पूर्ण सौन्दर्य और अनुपम मानसिक बल की उपलब्धि होनी ह ।

बूढ़े, कमजोर और बीमार व्यक्ति के लिए कठोर व्यायाम निरपेक्ष ही नहीं बल्कि हानिकारक भी हैं । मालिश व व्यायाम का प्रभाव कठोर व्यायाम की अपेक्षा भिन्न होता है । जान तनुआ पर दबाव डाले बिना और हृदय की धड़कना का अत्यधिक बढ़ाये बिना व शरीर मे निरपेक्ष गर्मी या पसीना उत्पन्न किये बिना, मालिश शरीर को व्यायाम करन के लिए सभी लाभो से पुरस्कृत करती है । प्रयोग व परीक्षणो से सिद्ध कर दिया गया है कि मालिश से शरीर मे रक्त के श्वेत-कण और हमोग्लोबिन तत्व का सम्बन्ध हाता है रक्त शुद्धि तीव्र गति से होती है फलत शरीर मे रोग प्रतिरोधक शक्ति का सचय हाता है । शरीर की रक्त-संचालन प्रतिक्रिया सुयोजित होन से विजातीय पदार्थों (संचित मल) का निष्कासन सरलता से होता रहता है । मालिश स

शरीर के अंग प्रत्यग, मासपेगिया सुदृढ और गविनशाला बन जाता है। शरीर मुमगठित मुडोल और दशनाय बनता है। मालिश सौम्य बढक है। मालिश करने वाले का शरीर कातिभय, गुदर और आकषण बन जाता है। मालिश पाचन व्यवस्था के लिए जट्यत लाभदायक है। मालिश से त्वचा की गिबुडन और फटन दूर होती है और वह कोमल चिकनी तजस्थी आर मनाहर बनती है।

बच्चो के कमजोर सीने मालिश से वहुत शीघ्र शक्तिशाली हा जाते हैं। कमजार बच्चो के लिए मालिश एक वरदान है। मालिश से खूदकी दूर हो जाती है और शरीर सुदर और ताकतवर हा जाता है। जिन बच्चा का सीना कमजार हो, उनके सोन की मालिश प्रतिदिन का जानी चाहिए हाथ की हथेलियो से धीर धीरे मालिश की जाय और बच्चे के सीन पर अधिक दबाव न दिया जाय। कमजोर बच्चा के लिए मछली के तेल की मालिश लाभदायक है।

सिर मे तेल की मालिश से बाल बढते हैं आल और दिमाग का गवित प्राप्त हाती है। पाव और हाथ के तलवा पर मालिश करने से नत्र ज्वाति तज होता है। बलगम वादी खून और गर्मी मे समता उत्पन हाती है और थकान दूर होने मे सहायता मिलती है। नोद भा अच्छा तरह आती है।

डाक्टर ओटोजेटनर क मतानुमार शरीर के चमडे की मालिश क फलस्वरूप चमडे का स्वास्थ्य विशेष रूप से उन्नत हो उठता है ठट लगन की सम्भावना नही रह जाती। चमड की राह जो पसीना निकलता है उसके साथ शरीर के अनेक विष वाहर निकला करते है। मालिश क फलस्वरूप चमड की राह इस पसीने को निकालन का क्षमता प्रति सके ड 60 प्रतिशत बढ जाती है।

एक अय विद्वान लेखक के अनुसार प्रकृति जिन यत्रो की सहायता से शरीर के विकार को वाहर निकाल फकती है यदि नियमित रूप से मालिश की जाये तो ये प्रत्येक यत्र उद्दीप्त हो उठते हैं। कुछ दिना तक मालिश करने से आत गुद्रे और फेफ्ट आदि शरीर के यत्रो की धाम करने की शक्ति विशेष रूप से बढ जाती है ठाक समय पर पट की सफाई हा जाती है। पेशाब के रूप मे रक्त से काफी मात्रा मे विष निकल जाता है। फेफडे भी आसानी से गहरी सास लेन व निकालन समते है। फलस्वरूप अधिक से अधिक आक्सीजन ग्रहण करने तथा काबन डाईआक्साइड को निकाल सकन की क्षमता मे वद्धि होती है।

मालिश के विभिन्न रूप और उनसे लाभ

शरीर की मांसपेशियों के साथ खेल करने का नाम ही मालिश है। इसमें अनेक प्रकार की वेगानुगत तथा नियमबद्ध हस्त संचालन क्रियाएँ सम्मिलित हैं, जिनमें से प्रत्येक का भिन्न भिन्न स्थान होना पर भी मुख्य उद्देश्य एक ही होता है—स्वाभाविक दैहिक क्रिया प्रणाली को पूर्वावस्था में लाना।

एक अनुभवी चिकित्सक ने लिखा है कि वैज्ञानिक मालिश का पाच भागों में बाटा जा सकता है। मालिश की इन विभिन्न विधियों के नाम घर्षण (Friction), दलन (Kneading), कम्पन (Vibration), चटकी, थपकी (Percussion), और संयुक्त गति (Joint movement) हैं।

घर्षण—मालिश की इन विभिन्न विधियों में घर्षण ही सर्वश्रेष्ठ विधि है। एक या दोनों हाथों को किसी अंग विशेष पर रखकर जरा बलपूर्वक दबाकर इसे सामने की ओर रगड़ने की घर्षण करते हैं। इस प्रकार हाथों को उलटते समय हमेशा घुमाते घुमाते आगे बढ़ाना चाहिए। घर्षण करने समय सदा इस बात का ध्यान रहना चाहिए कि मानो उस घर्षण द्वारा खून को खींचकर नीचे से हृदय की ओर ले जाया जा रहा हो। घर्षण करते समय हमेशा ही हाथों की गति तेज होनी उचित है। पर हड्डियों के स्थान पर कोमल हल्के हाथों से शरीर को छूने हुए जागे बचाना चाहिए ताकि रोगी को तकलीफ न हो। हर बार घर्षण के अंत में हाथों जब अंग की अन्तिम सीमा पर पहुँच जायें तो हाथों को फिर उलटते न घुमाकर फिर प्रारम्भिक स्थान से घर्षण शुरू करना चाहिये। वानरोग, गठिया, जोश, लकवा, थगा का सूख जाना जोड़ों की सूजन और स्नायु शूल आदि में घर्षण से बहुत लाभ होता है।

दलन—घर्षण के बाद दलन का स्थान है। शरीर की विभिन्न परिधियों को पकड़कर दबाना ही दलन है। धरम सभी हाथों पाँच दबाते हैं। यह जोर का और हल्का दो तरह का होता है। दलन के समाप्त होने के साथ ही उस अंग विशेष पर दो तीन बार घर्षण का प्रयोग करने के बाद, अंग ध्यान पर इस प्रक्रिया का प्रयोग होना चाहिये। स्नायु-विक दुबलता, अंगों के सूजन पथ्यागत, चर्बी की अधिकता, कठन गठिया, स्नायु शूल साइटिका आदि में दलन में विशेष लाभ होता है।

कम्पन—मालिश में कम्पन का एक विशेष स्थान है। अंगुलियों से शरीर के विभिन्न स्थानों में कम्पन उत्पन्न किया जाता है। यह दो तरह का होता है, गहरा और हल्का। मेरी वी० लेस के अनुसार हल्का

चम्पन उत्तेजना के स्थान पर स्नायु को म्लिग्ध करता है। इसी कारण स्नायु शूल जादि मे इसका इस्तमान होता है। स्नायु का उद्दीप्त करने मे गहरा चम्पन विशेष सहायता पहुचाता है। इसी कारण स्नायुबिक् दुबलता का यह एक बढिया इलाज है। छाती पेट पाकस्थली और जिगर आदि पर इसका प्रयोग करने से य यत्र विशेष रूप से उद्दीप्त हो उठते हैं।

थपकी—थपकी भी एक प्रकार की उत्तम मालिग है। दाना हाथो या उगलियो से आरामदह ढग से शरीर के विभिन्न स्थाना को थप थपान को थपकी कहत हैं। इसके कई भेद हैं। अमरीका के एक डाक्टर अजीण के रोगियो को इसके प्रयोग द्वारा गारटी दक्कर चगा किया करते थे। इससे बहुतो को लाभ हुआ। इसका प्रयोग जामतार से मामल स्थान पर होता है। खुले हाथ कटोरी बनाकर या मुन्नी के रूप मे भी थपकी का प्रयोग होता ह।

पीलिया रोग पुरान स्नायु शूल, मदे की कमजोरी, बब्ज स्थियो की मासिक रुकावट पुरानी थाकाइटीज एव मूत्राणय तथा प्रजनन यत्रो की कमजोरी जादि म इस प्रकार की मालिग से विशेष रूप से लाभ पहुचाती है। डाक्टर जे० एच० केलाग ने लिखा है कि चूनड पर मुक्की और थपकी के प्रयोग से कमजार प्रजनन यत्रादि विषय रूप से बलवान हो उठते हैं। इसी कारण पुरान राम दग वाले स्थियो के वध्यापन और पुम्प की जनद्रिय की अक्षमता दूर कर्न के लिय चूनड पर मुक्की का प्रयोग करते थे।

ग्रथि सचालन—जोडा का सचालन भी मालिग का एक प्रदान अंग है। इसकी मात्रा धीरे धीरे ही बढानी चाहिय। कमजोर रोगी पर यह मालिग कभी जोर से नही करनी चाहिय। अत्यधिक गन्नि का प्रयोग करने की सुरत मे लाम के स्थान पर हानि की सम्भावना अधिक रहता है। यह विभिन्न प्रकार से किया जाता है।

तरह तरह के पुरान रोगो म, जब जोडा के हिलन जुलने मे बाधा उपन होती है तो, सर्घि सचालन से बडा लाभ होता है। इसी बाग्ण वात रोग, गठिया आदि म इसका विशेष रूप से प्रयोग किया जाता है। परंतु बहुत अधिक कमजारी होने पर या ज्वर की अवस्था मे जाडा के नय दद ० भारी हृदय रोग या ब्लड प्रेगर मे इसका प्रयोग कभा नही करना चाहिय। वस भी पूण जानकार मालिश विषयन को ही इसका प्रयोग करना चाहिय।

मालिश कहा व कब करनी चाहिए—बहुत अधिक टण्डे या गम कमरे म मालिग नही करनी चाहिये। बहुत गम कमरे म मालिग करन

से पसीना आता है। पसीने का पानी और अत्यधिक गर्मी—मालिश के आनन्द को मार देती है। ठण्ड कमरे में या जहाँ हवा के थोके आते हों, ऐसा कमरा शरीर को दारुम्बार गीतल कर रक्ते सचालन-क्रिया में बाधा डालता रहता है।

स्वच्छ कमरे में चटाई पर बठकर मालिश करानी चाहिये। सूय की कोमल विरणा में मालिश करन अथवा मालिश के बाद सूय की कोमल विरणा में बठन से स्वास्थ्य सुधरता है। मालिश का अच्छा समय सुग्रह या शाम का है। बहुतरे रात में मालिश करके सो जान ह यह पद्धति अच्छी नहीं है। भोजन के तुरत बाद मालिश नहीं करनी चाहिये। मालिश और भोजन के बीच कम से कम दो घण्टे का अंतर रखना आवश्यक है। बुखार की हालत में, जबकि शरीर का ताप 99° से अधिक हो तो मालिश हरगिज नहीं होनी चाहिये।

मालिश कैसे करे—मालिश की पद्धति का ज्ञान जरूरी है। डॉक्टर राज एच० टलर ने लिखा है कि नये मालिश करने वाले लोग मालिश करते समय जामतौर से बहुत ज्यादा जोर दिया करते हैं। यह मालिश का एक दोष है। मालिश करते समय अत्यधिक बल का प्रयोग नहीं करना चाहिये। जो मालिश करने में पट्ट है वे मालिश करते समय कभी भी अधिक जोर नहीं लगाते और बहुत ही, कम शक्ति खच करते हैं।

वास्तव में, मालिश एक व्यवस्थित विज्ञान है। विकसित चिकित्सा पद्धति है और आरोग्य प्राप्ति की सुन्दर कला है। मालिश से पूरा लाभ उठाने के लिये मालिश पद्धति के ज्ञान के साथ साथ शरीर विज्ञान और स्वास्थ्य के नियमों का ज्ञान भी आवश्यक है।

जिस मनुष्य की मालिश करनी हो, उसे स्वच्छ चट्ट पर लिटाना चाहिये, मालिश आरम्भ करते समय सबसे प्रथम हाथ और पैरों की मालिश करनी चाहिये। उसके बाद धीरे धीरे धड़ (trunk) की आरम्भ करना उचित है। हाथ और पैरों की मालिश समाप्त हो जान पर छाता, पेट, जिगर, पैरों का पिछला भाग, चूतड़ और पीठ की क्रमशः बारी बारी से मालिश होनी चाहिये।

एक अनुभवी चिकित्सक ने लिखा है कि सभी रोगियों की एक समान मालिश नहीं की जा सकती। कमजोर रोगी की मालिश खूब हल्के हाथ से होनी चाहिये। जिन रोगियों की मालिश पहले पहल जानूँ हो उन्हें भी दो एक दिन तक हल्की मालिश ही लेनी चाहिये। मालिश के अभ्यास के बढ़ने के बाद नियमानुसार मालिश होना उचित है।

पट आदि केवल एक अंग की मालिश दस से पंद्रह मिनट तक ही हाना उचित है। पूर वदन की मालिश के लिय आधे घण्ट स 1 घण्टे तक समय की आवश्यकता पडती है। मालिश हमेशा लाभदायक हार पर भी इसका अत्यधिक प्रयाग कभी भी अच्छा नही होता। बच्चे और बूढा का शरीर जल्दी ही मालिश से गम हा उठना है अत कम समय तक करना चाहिय।

मालिश के समय शरीर को ढीला कर लेन स बहुत अजिक लाभ पहुचता है। स्वस्थ जोर सभल शरीर वाला की सूखे हाथो भी मालिश की जानी है। परन्तु यदि तल से मालिश की जाये ता दुबल और सूख शरीर इससे बडी फुर्ती से पुष्ट होते है। हम लोगो का क्रिया हुआ भोजन जिस प्रकार हमार शरीर के काम आता है उमी प्रकार चमड पर तल मालिश न भी शरीर को बहुत लाभ पहुचता है। आयुर्वेद क अनुसार शरीर मे मालिश द्वारा तेल पहुचाया जाये तो वह घी स अठ गुणा अधिक लाभदायक हाना है।

मुग सौदय वढान वा अपूव साधन—चेहरे की त्वचा निस्तज फटी हुई या दाग वाली हो, तो चाहे जसा सुव्यवस्थित रेखा वाला चेहरा भी आकषक व सुंदर मालूम नही होता। स्त्रियें विशेषतया नाग रिक जीवन मे निष्क्रिय बनती जा रही है, अत शरीर मे चर्बी वढनी जाती है। गले और हडपची का निम्न भाग लटक पडता है। मालिश चेहर की चर्बी को बफ की तरह गलाकर चेहरे को नवीन आकषण चमक और ताजगी प्रदान करती ह। मुहास ण दाग हो तो दूब का मलाई धीम हाथ से चहर पर मलन से जाडू का असर होता है। मुग-सौदय के लिय मलाई की मालिश आज ही से शुरू कर दें। शरीर को दूध से मल मलकर स्नान करन से भी सौदय मे अपूव वद्धि हाता है।

कुछ महत्वपूर्ण जानने योग्य बातें

- (1) मालिश के लिये कौन सा तेल प्रयोग मे लाना चाहिए ? सामान्य नियम यह है कि शीतकाल मे मरसो घीप्म ऋतु म नारियल और वर्षा ऋतु मे तिल के तेल का उपयोग किया जाये। तिल के तेल की बारहो मास मालिश की जा सकती है।
- (2) मालिश के पश्चात स्नान कब करना चाहिए ? मालिश के दो एक घण्टे बाद बेसन स उबटन कर स्नान करना चाहिए। स्नान के बाद भी सूखी मालिश से शरीर को फिर गम कर

लेना अच्छा है ।

- (3) मालिश किस नहीं करनी चाहिए ? चर्म रोग जैसे खाज-खुजली मूजन, चट्ठे जादि हो जाने पर, लम्बी बीमारी के बाद और उग्र रोगों में मालिश नहीं करनी चाहिए । जिन रोगों में आराम की जरूरत है उनमें मालिश करना उचित नहीं, क्योंकि यह एक प्रकार का व्यायाम ही है ।
- (4) मालिश स्वयं करनी चाहिए या किसी से करानी चाहिए ? यदि आप स्वस्थ हैं तो खुद ही मालिश करें । स्वयं मालिश करने से स्वेच्छानुसार और उत्तम ढंग से मालिश होने के अतिरिक्त परमोत्तम व्यायाम हाथों कंधों, छाती आदि अंगों को मिलता है । परंतु जो लोग कमजोर या विशेष प्रकार के रोगी हैं उन्हें किसी अच्छे जानकार स्वस्थ मालिशकर्ता से मालिश करानी चाहिए । जिनके हाथों में पसीना आना हो उन्हें मालिश नहीं करनी चाहिए । मालिश करने वाले का हाथ यदि कामल, सूखा और सम-शीतोष्ण हो तो उसे मालिश के लिए आदर्श हाथ कह सकते हैं ।
- (5) मालिश कसरत से पहले करें या पश्चात् ? कसरत के बाद, शरीर जब ठण्डा हो जाए और पसीना आना बंद हो जाए, तब शरीर को अच्छी तरह से पोछकर मालिश करना लाभदायक होगा । मालिश से स्नायुजाल सुमगठित बन जाता है । व्यायाम से कभी कभी स्नायु पर जब अघटित दबाव पड़ता है, तब वह टूट जाते हैं अथवा खिंच जाते हैं । मालिश इन स्नायुओं को सुयोजित कर चमकदार बना देती है ।

जिन्हें ठीक से नींद न आती हो, शरीर में खुश्की बढ रही हो, त्वचा रूखी व अस्वस्थ हो स्नायुविक संस्थान दुबल हो शरीर में उष्णता व जलन हो जालस्य, थकावट और कमजोरी बनी रहती हो उन्हें ऐसी स्थिति दूर करने के लिये मालिश करना चाहिए ।

आयुर्वेद में कहा गया है कि हमारे शरीर के अंगों पर मालिश करने के लिए वातनाशक तेल शीतकाल में उष्ण प्रकृति का (जैसे सरसों) और उष्णकाल में शीत प्रकृति की (जैसे नारियल या तिलहन) तेल का प्रयोग करने से कुपित वात शान्त होता है शरीर अव्यय पुष्ट होते हैं, निद्रा आती है और शरीर मजबूत सुडौल और स्वस्थ होता है । सारे शरीर की मालिश करते हुए सिर, कान व पंखों की मालिश विशेष रूप से करनी चाहिए । इससे मस्तिष्क, सिर के बाल और मुख की त्वचा का विशेष लाभ होता है । इनको तृप्ति और दीप्ति प्राप्त होती है ।

चतुर्थ खण्ड

17

हास्य—एक अचूक औषधि

“मुस्कुराते हुए मनुष्य का हमें वा स्वागत होना है।”

— फ्रैंकलिन बटलर

“यदि कभी-कभी खिलखिलाकर हसन की मरी आदत न हो, तो मैं मर जाऊँ।” यह एक अमेरिका के उस राष्ट्रपति लिंकन का है जिसने अमेरिका के इतिहास को ही बदल दिया था। वास्तव में, एक जोरदार बहकह का स्वास्थ्य पर इतना अच्छा प्रभाव पड़ता है कि जिसके सामने दवाइयों की ढेर सारी बोटलें भी बकार हैं। डॉ० ओलिवर होम्स का शब्दो म—‘प्रसन्न मुद्रा और उल्लास प्राकृतिक सोदय का अथाह समुद्र है, मनुष्य को चाहिये कि इसमें जी भरकर स्नान करे।’

महत्व—शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हास्य एक उत्तम टानिक है। गेगो को दूर करने के लिये भी यह एक अचूक औषधि है। इससे हृदय पुष्ट एवं विकसित होता है तथा फफुडों को बल मिलता है। डॉ० एण्डसन ने लिखा है कि हास्य से जीव कोष्ठों को चेतना एवं नवजीवन शक्ति प्राप्त होती है। डॉ० मारेल का भी कथन है कि मुस्कान अनेक रोगों को दबा है।

डॉ० होम्स ने क्या खब बहा है—“प्रसन्नता परमात्मा की दी हुई दवा है। यदि आपको किसी डाक्टर के पास जाना ही है तो उस डाक्टर को चुनो जो खुशमिजाज और हसमुख हो।”

हसमुख स्वभाव हृदय के हल्केपन की निशानी है। हसी के स्वास्थ्यप्रद प्रभाव का अनुमान खुशमिजाज व्यक्तियों को देखकर आसानी से किया जा सकता है। हसमुख व्यक्ति का शरीर हमें वा स्वस्थ, चेहरा कातिमान एवं आर्घ्य चमकीली होती है। दुबले-पतले व्यक्ति यदि हसी और तन्दुरुस्त रहो के सिद्धांत पर चलने लगे तो उन्हें आश्चर्यजनक लाभ हो। एक सच्ची मुस्कुराह, दिल की गहराइया

इयाने निरूले हुए एक कहकहे से स्वास्थ्य पर जो प्रभाव पड़ता है, स्नायुविक प्रणाली को जो शक्ति मिलनी है, वह डॉक्टरों की बताई शीशिया में त्रिकन वाले किसी भी टानिक के बूते के बाहर की बात है।

पगम्बर सुलेमान का यह कथन प्रसिद्ध है कि "दिल में अगर खूशी का जोश हो तो वह औषधि के समान ही प्रभावशाली होता है।" डाक्टर हरिम पलेचर ने भी कहा है 'हमना और प्रसन रहना स्वास्थ्य के लिये उतना ही आवश्यक है, जितना भोजन का चवाना।'

डाक्टर माशल लिखते हैं कि यदि आप बुद्धिमान हैं तो खूब हसा कीजिये। डॉक्टर शाम फोट न किाना सही कहा है—“आपकी उम्र के जितन दिन बेकार व्यतीत हुए हैं, उनमें सबसे दुरी तरह नष्ट हाने वाला दिन उन समझिये जिसमें आप पूरे दिन भर में एक बार न हसे हो।”

एक अनुभवी विद्वान डाक्टर की यह सम्मति है कि यदि अच्छे ढंग से हसन की आदत और खूब कहकहे इन ससार में मौजूद होने हैं, तो जितन अस्पताल और डाक्टर व नर्सों की फौजें आगकल काम कर रही हैं इनमें से बहूना की आवश्यकता नहीं रहने, और सच में यह है कि यह युद्ध आर रक्नपान भी पुराने जमान की कहानी बन जाती।

मुप्रसिद्ध लेखक स्टट माडन ने अपनी इच्छा क्या खूब प्रकट की है—“यदि मुझ उस सडूक का पता लग जाए जिसमें मुस्कराहट व कहकहे तालाबद रखे हुए ह फिर चाह कुजी कितना ही बड़ी क्यों न हो और जजीर कितनी ही मजबूत क्यों न हो, मैं इतना कठोर प्रयास करूंगा कि निश्चय ही सडूक मरी खातिर खुल जायगा। यह काम करके मैं मुस्कराहट और कहकहा को चारा जोर धरती और समुद्र पर विखेर दूंगा। यदि मुझ इतन बड सडूक का पता मिल जाये जिनमें तमाम नाराजगी, चिडचिडाहट, तेवरिया—जितनी भी सार समार में है समा जाए तो मैं इन सबको जहा कहीं में भी—घर में, स्कूल में, बाजार में मिल जाए एकत्र कर और सनेटकर उस सडूक में डाल और एक बडा-भा ताला जगवाकर किमी देव से उठवाकर किमी समुद्र में फिक्वा दू।”

स्मरण रहे, हमी के अक्सर पहचानना और हसना मनुष्य को बुद्धिमान बनाना है। लोगो के साथ हसन से हमारा घमण्ड दूर हाता है और हम पर क्रोध सवार नहीं हो पाता। हसी को जहा स्थान मिलना है वहा से भय दुभ दबाकर निकल भागता है। यदि मनुष्य भोज से हमे और बुद्धिमत्तापूर्वक जीवन बिताये तो वह दुनिया भर के

दुख और रोगों में बचा रह सकता है।

बिस्वी व्यक्ति की आवृत्ति चाहे कितनी बेडौल क्यों न हो—भले ही वह भट्टी हो—किंतु यदि उसमें मुस्कुराहट, जिंदादिली और बुद्धिमत्तापूर्ण व्यक्तित्व होता है तो उसकी ओर सभी को आकर्षित होना पड़ता है। इसके विपरीत कोई व्यक्ति अत्यंत सुंदर हान पर भी यदि जिन्दादिल व हसमुख स्वभाव का नहीं है तो उसको शुष्क और पथममज्ञा जाता है। ऐम व्यक्ति का जीवित भाषा में मतक-ममान कहा जाता है। खुशमिजाजी से ही मनुष्य का व्यक्तित्व बनना है।

हसी तो खूबसूरती का निशान है तदुरुस्ती की शान है। इसका शारीरिक प्रभाव पेशियों को बार-बार सिकाड़न और फैलान का होता है जिससे उसका पोषण होना है और उह स्फूर्ति मिलती है। इस प्रकार हसन से चेहरे की त्वचा का अच्छा व्यायाम हो जाता है। उसमें नई चमक और मखमली मुलायमियत पदा हो जाती है जो सौंदर्य का प्रमुख गुण है। जिन व्यक्तियों की सुंदरता मधुन नहीं लगा है उनकी सुंदरता की तो हसी गारण्टी है।

हसी का स्वास्थ्य पर प्रभाव

एक चिकित्सक के मतानुसार, हमी मनुष्य की स्वास्थ्यप्रद भावनाओं को उभारती है और इस प्रकार वह उसके मस्तिष्क के द्वारा शरीर में परिवर्तन लाती है। हसना बड स बडे रसायन का काम करता है।

शरीर-शास्त्रियों का कहना है कि भोजन के बाद उसे हजम करने के लिये आमाशय को बडी मात्रा में पाचक रस की आवश्यकता हाती है। दिल खोलकर हसने से यह पाचक रस बडी सुगमता से पदा हा जाता है। भोजन के फौरन बाद लेटन या सोन के बजाय यदि कुछ समय तक हास्य विनोदपूर्ण वार्तालाप किया जाए ता भोजन का हजम करने में बडी सहायता मिलती है। भोजन क समय का आनंदपूर्ण हसी मजाक विनोदपूर्ण वातची ससार भर के अचार चटनी और चूर्णों से अधिक कारगर साबित होनी है।

हसन के कारण रक्त की शुद्धि में बडी सहायता मिलती है क्योंकि एसा करने से आक्सीजन की एक बडी मात्रा रक्त में पहुचकर उममें ताजगी उत्पन्न कर देनी है। लोग सास की कसरतें केवल इसीलिय तो करत हैं कि उनके फेफडों में अधिक-से-अधिक आक्सीजन पहुच सक। परन्तु वे इस तथ्य को नहीं जानते कि कुदरत न हसी क रूप में सास

की एक ऐसी कसरत छिपा रखी है, जो साधारण सास लेने की अपेक्षा सात गुनी अधिक आक्सीजन फेफड़ों में पहुँचा देती है। हम एक बार में सास के साथ 350 क्यूबिक सेंटीमीटर वायु फेफड़ों में भरते हैं, यद्यपि फेफड़ों में हमने दस गुनी अधिक वायु की गुंजाइश हानी है। एक अच्छा कहकहा प्रायः ढाई हजार क्यूबिक सेंटीमीटर हवा हमारे फेफड़ों में पहुँचा देता है। इतनी हवा मिलन से रक्त पूरणनया शुद्ध और बहुत लाल हो जाता है। इससे शरीर का पालन पोषण उतना ही सहज हो जाता है जस खूली धप पाकर पौधे फूलते और फलते हैं।

एक बार एक डाक्टर के पास चिठचिड़ मिजाज का एक व्यक्ति गया। उसको दमा व मालोखिया का रोग था। डाक्टर ने उसके शरीर का निरीक्षण कर कहा, 'मैं तुम्हारे लिये यह नुस्खा तैयार करना हूँ कि तुम खूब हँसा करो। तितना अधिक और जितना जिंदादिली से तुम हसोगे, उतना ही तुम्हारे स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा।

एक व्यक्ति को अकस्मात् ज्वर आ गया। वह न उसे औपधि पीने को दी। रोगी का नौकर दवाई गिलास में डालकर, किसी काम से चला गया। उसी समय उसका एक पालतू बन्दर वहाँ आकर गिलास सूघने लगा और सूघते सूघते गिलास हाथ में उठाकर पी गया। पीते ही बुरे स्वाद के कारण अपने हाथ पर पटकन लगा गिलास को जमीन पर पटक दिया और मालिक की ओर गुस्स भरी नजरों से देखने लगा, माना मालिक ने ही उसे पिलाया हो। बन्दर के इस अज्ञान पर मालिक को इतनी हँसी आई कि वह हँसते हँसते लाट-पोट हो गया। कमरे में आये लोग, जहाँ ही उससे हँसी का कारण पूछन और वह बताने को हाता कि घटना की बात मोचत ही उम हँसी आ जानी। इस तरह वह आधे घंटे तक बराबर हँसता रहा और उमका बूतार उतर गया।

वास्तव में भगवान न हमें हँसी इसलिये दी है कि रोगों से बचने के लिये दवा दारु पर जब होने वाले बटुन से घन की बचत हो सके। प्रकृति ने हमारे भीतरी अंगों के व्यायाम और आनन्द प्रदान करने के लिये हँसी बनाई है।

हँसी का आरम्भ फेफड़ों व वक्ष उ र मध्यस्थ पेशी में हाता है। हँसी व द्वारा जिगर, मेदा और अण्ड भीतरी अंगों में एक ऐसी घडकन होती है, जिससे हम उन अंगों में आनन्ददायी सनसनी महसूस करते हैं। हम आनन्द और व्यायाम की समता घुड़सवारी से मिलन वाले जानन्द आर व्यायाम से ही मकनी है। जब हमारा आमाग्य पाये हुए भोवन का पचान लगता है, तब वहाँ विलीन के समय मयानी के चतन-जना

मयन सा होता है। जिनकी वार आप पूरी सास लेते हैं, उतनी ही वार बक्षोदर की मध्यस्थ पेशी लचकती है और मेदा अथवा आमाशय पर दबाव पड़ता है। परंतु जब आप हसते हैं तो मेदा या आमाशय म न्य जैसी घडकन या थिरकन होती है। इससे पाचन-संस्थान तेजी से हरका करन लगता है। हृत्पकी घडकन तेज होती है। रक्तवाहिनियो मे बहुतायत से रक्त प्रवाहित होता है। डॉ० ग्रॉन का बहना है कि जब आप पूरा खुलकर हसते हैं उस समय आपके शरीर की कोई भा छोटी से छोटी धमनी या रक्तवाहिनी ऐसी नहीं रहती जितम लहर न उठती हो।

डाक्टर गन्दा मे इस बात को इस प्रकार कहा जा सकता है कि हसी से रक्तवाहिनी नियत्रक नाडी के द्र उत्तेजिन होता है, इसस धमनिया अथवा रक्तवाहिनियो का विस्तार होता है और उनमे ऐसी हरकत पैदा होती है, जिससे सारे श्वास संस्थान को ताजगी प्राप्त होती है। इससे आखो मे चमक आती है, फेफड फलते है आर फेफडो के ऐसे कोष्ठा मे से भी गंधी हवा बाहर निकलती है जो साधारणतया सास लेन पर नही हिलते अथवा कम हिलते हैं।

एक डॉक्टर के मतानुसार, खिलखिलाकर हसने का प्राणवाहिनी नाडियो एव पाचनकारी यंत्रो पर विशेष प्रभाव पड़ता है उनकी गति बढ जाती है, मस्तिष्क के चान तत्तुओ मे स्फूर्ति उत्पन्न होती है। मेदा और प्लीहा की कायशक्ति बढ जान के कारण पाचन शक्ति बढती है। भौतिक विज्ञान खोज के उपरांत इस निष्कय पर पहुंचा है कि राग निवारण और स्वास्थ्य के लिय हास्य एक अचूक साधन है। वस्तुत मुस्कान आत्मरूप—सूय का मुखारविन्द पर उदय है। यह प्रसन्नता का, आनन्द का फल है, शक्ति का परना है।

विश्व के कई प्रसिद्ध डॉक्टरा न कितन ही रागियो पर हमन के सफल परीक्षण किये है तथा यह निष्कय निकाला है कि हमी की श्रिया के पश्चात शरीर को बनी ही ताजगी व स्फूर्ति प्राप्त होती है जसी कि गहरी नीद सोने से। हसी मे शरीर के समस्त अंगो का तनाव दूर हा जाता है और समस्त शारीरिक तत्तु ढीले पड जाते है इसस ताजगी आती है और विश्राम मिलता है।

हसी सब व्यायामो मे सर्वाधिक सरल एव सुन्दर है। जिन लागो का दिल के घडकन की शिकायत है, वे अय कई व्यायाम भले ह न कर सकें मगर हसन का व्यायाम ही एक ऐसा व्यायाम है जो उन्हें हर हालत मे लाभ पहुंचायेगा। ससार भर के अय व्यायाम यदि आव-

क्षयकता से अधिक किये जाए तो लाभ की जगह पर वे हानिकारक सिद्ध होंगे पर हसना एक ऐसी कसरत है जो जितनी ही अधिक की जाए उतनी ही अधिक लाभप्रद सिद्ध होगी। हास्य एक ऐसा अनुपम वरदान है जिससे अपन दुःख दद तो क्या, दूसरा के दुःख-दद भी दूर हो जाते हैं।

संसार में डॉक्टरों की सबसे प्रसिद्ध पत्रिका 'लन्दन लेसेंट' है। उसने प्रसन्नता के विषय में वैज्ञानिक एवं मूल्यवान् तथ्यों पर इस प्रकार प्रकाश डाला है

प्रसन्नता की शक्ति बीमार और निबल व्यक्ति के लिये बहुत ही मूल्यवान् है। प्रसन्न होने की शक्ति द्वारा बीमार बच जाता है और दुबल की आयु लम्बी हो जाती है। इसलिये यह सबसे अधिक महत्त्व की बात है कि अपन मन को जहाँ तक हो सके प्रसन्न रहने का अभ्यास डाला जाए। प्रसन्नता से वह शक्ति आती है जो मानसिक क्रिया में परिणत हो जाती है और अग प्रत्यग की क्रिया के लिए आवश्यक है। मानसिक प्रवाह शरीर के भीतरी संस्थानों पर पूरा पूरा प्रभाव डालते हैं। मन प्रसन्न है तो श्वास संस्थान, पाचन संस्थान, मूत्र-संस्थान आदि प्रसन्नता से कार्य करने हैं।

संक्षेप में हसी के द्वारा शरीर में एक ऐसी समता या सन्तुलित अवस्था आती है, जिसे हम स्वास्थ्य कहते हैं। स्वास्थ्य का अर्थ है शरीर के अग प्रत्यग का सही सही काम करना एक दूसरे अग के सन्तुलन में ठीक ठीक चलना। शरीर का यह सन्तुलन एक रात नींद न आने से किसी दुःख या चिन्ता से बिगड़ जाता है, पर हमी के द्वारा यह बिगड़ा हुआ सन्तुलन फिर ठीक हो जाता है।

यह हिब्रू कहावत शत प्रतिशत ठीक है कि एक प्रसन्नता से भरा हृदय दवा का काम करता है। २१० होम्स के शब्दों में, 'आवश्यकता से अधिक चिन्ता जीवन का कूड़ा है—इसे धोने के लिए हास्य की निनात आवश्यकता है।' वह शेक्सपीयर ही था जिसने कहा था कि प्रसन्नचित्त लोग दीर्घकाल तक जीते हैं।

स्वास्थ्य के सम्बन्ध में एक प्रसिद्ध लेखक लिखता है "हमें प्रसन्नता भरा आशा भरा स्वभाव तो बनाना ही चाहिये, परन्तु हमारा कर्तव्य यहाँ समाप्त नहीं हो जाता। हमें अपन स्वभाव हास्यपूर्ण भी बनाना चाहिये। हमारा स्वभाव न केवल जल्दी प्रसन्न होने और मुस्कराने का हो बल्कि हम हृदयस्पर्शी उन्मुक्त हास्य के लिये भी तयार रहें। यदि यह गुण हमारे समाज में नहीं है तो हमें इसे पदा करने का प्रयत्न

करना चाहिये । हमें इस बात का निश्चय होना चाहिये कि खूब चलकर व खिलखिलाकर की गई हंसी में ही हमें लाभ पहुंच सकता है ।

शरीर श्रिया विज्ञान बताता है कि सभी सवेदनात्मक नाडियां परस्पर सम्बन्ध रखती हैं । जब एक नाडी ममूह मस्तिष्क तक कोई बुरा समाचार ले जा रहा होता है तो उसका प्रभाव सारी शिराओं, उप शिराओं एवं सबदन तन्तुओं के ढांचे पर पड़ता है । उदाहरण के तौर पर, जो नाडी-समूह आमाशय की आर जाता है उसके दुष्प्रभाव से आमाशय की गति अवरुद्ध हो जाती है । इसी प्रकार चेहर पर भी मुदनी सी छा जाती है । इसलिये हंसिये जब भी हम सकें, खूब हंसिये । यह अत्यन्त सस्ती दवा है ।

प्रसन्नता के महत्त्व को अभी भली प्रकार से समझा नहीं गया । प्रसिद्ध शल्य चिकित्सक चावासे का कहना है कि हम बच्चों को प्रारम्भ से ही प्रसन्नचित्त रहने की आदत डालनी चाहिये और उनका स्वभाव प्रसन्नता से भरा हुआ बनाना चाहिये ।

एक प्रसिद्ध लेखक ने लिखा है कि जो बच्चे विनोत्पूण स्वभाव के नहीं होते, वे कभी भी महान् नहीं बन सकते । जिन पेड़ों पर (हास्य रूपी) फूल नहीं लगते उन पर कभी फल भी नहीं लग सकते ।

विद्वान् हूफलैंड ने भी इस बात की प्रशंसा की है कि पुराने राजाओं के पास हर समय विद्वक रहा करते थे जिनकी मनोरंजक उक्तियों और चटकले राजा और उनकी मण्डली को सदैव प्रमत्त रखत थे ।

अंग्रेजों के सर्वश्रेष्ठ हास्य लेखकों में से एक लारिस स्टन का कहना है—“हास्य विनोद के द्वारा मैं सब प्रकार की शारीरिक दुबलताओं के आश्रमण से बचा रहता हूँ । जब कभी मनुष्य मुस्कराता है तो उसके शरीर में कुछ-न कुछ वृद्धि होता है । परंतु मुस्कराने के बजाय म्लि खिलाकर हंसने से शरीर की वृद्धि और भी अधिक होती है ।

विद्वान् कार्लाइल का कहना है, ‘हंसी में क्या कुछ नहीं छिपा है । यह एक कुजी है, जिससे हम मनुष्य को पहचान कर सकते हैं । कुछ लोगों के चेहरे पर अमिट गम्भीरता छाई रहती है । कुछ अन्य लोगों के मुख पर ठण्डी मुस्कान होती है—वफ जसी ठण्डी । कुछ लोग ही ऐसे हैं, जो हंस सकते हैं परंतु उनकी हंसी उनके गले से बाहर मुश्किल से निकल पाती है, इस प्रकार की हंसी का कोई विशेष लाभ नहीं होता ।”

इसलिए जब भी हंसो खिलखिलाकर हमो । हंसो और भाजन जिसे आज तक आप करते थे तथा तुम्हारे पेट में जो भार-सा लगना

था। अमृत-सा गुणकारी हो जाएगा। हसो और तुम देखोगे कि तुम्हारे फेफड़े पहले से अधिक पुष्ट हो रहे हैं। हसो फिर देखोगे कि जो काम तुम्हें सकट के पहाड़ जैसा लगता था वह कितना हल्का हो गया है। जरा हसकर मुस्कराकर आनन्दित होकर देखा कि इस अभ्यास का कैसा आश्चर्यजनक फल तुम्हारे मन और शरीर पर होता है। त्रिना एक पसा खच किये तुम्हारी दृष्टि बदल जायेगी तुम्हारी दुनिया रंगीन और मोहक हो जायेगी तुम स्वयं एक नये मनुष्य बन जाओगे।

स्वेट माइन के शब्दों में—“तो फिर आप हसते क्यों नहीं? जब विपत्ति आती है तब गम्भीरतापूर्वक अकम्प्य बठन को बजाय हसिये। जीवन में हमेशा ही आनन्दपूर्ण दिन नहीं मिलते। प्रत्येक दिन प्रकाश-मय नहीं हो सकता। जब सकट आते हैं, तब भी हसिये। इससे आपको सात्वना मिलेगी पाटाए और कष्ट कम होंगे। कई अदृश्य कष्ट जीवन में आते हैं। कई मुसीबतें सामन आ जाती हैं। आपको इन गडबडों व खाइयों को बूढ़कर पार करना है। फिर आप हसते क्यों नहीं? मन के उत्साह को मत घटने दीजिये। दूध उबलकर बतन में से निकल गया है तो उसके लिये पछतावा मत कीजिये, एक और गाय दुह लीजिये पर हसते रहिये। हसी की हमेशा जीत होनी है। अगर आप हस नहीं सकते तो जरा मुस्करा ही दीजिये। आइये, हम सब सम्मिलित होकर हसें और खब हसें।

चेम्फोट के ये शब्द कितन बुद्धिमत्तापूर्ण हैं कि वह दिन पूरा का पूरा चकार गया जिस दिन हम हसे नहीं। अग्रजी के कवि ड्राइडन ने भी कहा है—जस भी हो हसना अच्छा ही है। ससार में डूबत तिनके का सहारा यदि कोई है तो वह प्रसन्नता है।

मौलाना अबुल कलाम आजाद लिखते हैं कि दिन अगर सतुष्ट है, तो अकिचनता का कोई गम नहीं है, अगर सग्रह करन की फिर नहीं है तो फिर कोई परेशानी नहीं। हर बुरा वक्त जो पग आता है, उस से इसान। बाढ का पानी समझ (जो देर सबेर दूर होगा ही) और हर खुशी की बात को जो सामने आती है पानी की लहर जान। जहा तक जिन्दगी की खुशगवारी का तअलुक है लज्जतीयाह का दृष्टि कोण काम में लाता है और खूश रहना है। जो वक्त भी खुशगवारी का मिल जाय, उसे गनीमत समझ। यहा पर किसी को यह जानकारी नहीं है कि काम का परिणाम क्या होगा।

हसने का स्वभाव कैसे बनायें

अब्राहम लिंकन ने एक बार कहा था कि "अधिकांश लोग प्रायः उतन ही सुखी होने हैं, जितना सुखी होने का वे निश्चय कर लेते हैं।" बेकमपीयर का भी मत है कि कोई भी वस्तु अच्छी या बुरी नहीं है विचार ही उसे बसा बना देता है। अस्तु यदि आप चाहते हैं कि स्वास्थ्य के साथ आपको सफलता भी मिले तो सदा सुसमृद्ध बन रहिये। खुश-मिजाज आदमी, उन लोगों से जो उदास रहने की आदत डाल लेते हैं, अधिक सफल रहते हैं।"

फॉक इविंग फ्लेचर न मुस्कराहट का महत्त्व बतलाते हुए लिखा है "यह थके हुए के लिये विधाम है, हतोत्साही के लिये दिन का प्रकाश व उदास के लिये धूप है तथा कष्ट के लिये प्रकृति का सर्वोत्तम प्रति कार है। इस पर खच कुछ नहीं आता परंतु यह पैदा बहुत करनी है। इसे पान वाला मालामाल हो जाता है साथ ही देने वाला भी दरिद्र नहीं होता। किन्तु फिर भी हनी खरीदी नहीं जा सकती या बुराई नहीं जा सकती क्योंकि जब तक यह दी न जाए तब तक सत्सार में यह किसी के कुछ काम की नहीं।"

अतः यदि हम हसकर बात कर सकें तो फिर क्या कहना। वंग बन करना कुछ कठिन थोड़ा ही है, जबान तालू से लगाई और लीजिय बात हो गई। मगर बात-बात में एक होता है तभी तो किसी की बातें हमें बहुत पसंद आती हैं और हम कहना पड़ता है 'भई उसका बात में तो फल झड़ते हैं।' सच्ची बात तो यह है कि मुस्कराहट के साथ कहीं हुई अच्छी बात हरएक को पसंद आती है।

हमन से तात्पर्य यह है कि आपके मुख की बली फूल की पत्तुड़ी की भांति खिल उठे, राम राम म नव स्फूर्ति दौड़ जाए जीवन रस से, नई शक्ति में आन प्रीति हो उठे। मन की दुबलता, फ्लेश, चिन्त, दुःख की मनीमता या विकार धूल जाए।

क्या अब भी आपका हसना को मन नहीं चाहता? तो फिर दर क्या? दो बातें करो। पहले खुद मुस्कराओ। अगर आप अकेले हैं तो अपने को सीटी की तरह आवाज निकालन या गुनगुनाने पर मजबूर करो। हावर्ड विद्वद्विद्यालय के प्रख्यात प्रोफेसर विलियम जेम्स ने इस बात का इस प्रकार कहा है— 'कम भावना का अनुसरण करता प्रतीत होता है, परंतु वास्तव में कम और भावना इकट्ठे चलते हैं। कम प्रत्यक्ष रूप से इच्छा के वग में है, पर भावना नहीं। इसलिए कम का

नियंत्रण करके हम अप्रत्यक्ष रूप से भावना का नियंत्रण कर सकते हैं। इसलिए अगर हमारे दिल की प्रफुल्लता नष्ट हो चुकी है, तो इसकी प्राप्ति का राज यह है कि हम सानंद बैठकर इस प्रकार काय एवं वानचीत करें, मानो प्रफुल्लता पहले से ही वहा विद्यमान है।”

हम हमगा ही तो कारोगार की बातें नहीं करते। हम आपस म मनोरंजन के लिये बातें भी करते हैं जिससे जी का भार हल्का हो जाए और वक्त हसी खुशी से कट जाए। ये सारी सोसाइटियाँ और क्लब इमीलिये स्थापित किए जाते हैं और वैसे भी हर आदमी के कुछ पार-दोस्त तो रहते ही हैं। अब, अगर हम यह चाहें कि सारे दोस्त हमें पसंद करें और हमारा स्थान उनमें प्रमुख बना रहें तो भला सावधान, यामिजाजी का छोड़कर और कौन-सी चीज हमारे काम आ सकती है? हसी से लिपटी हुई हृदय को प्रसन्न करने वाली बातें में, न तो हमारा कुछ खच होता है और न कोई हमारी हानि हीं हाती है। हम हसी से दास्ता का खुश करते ही हैं पर निरंतर हसी का अभ्यास हम भी खुशमिजाज बना देता है, जो स्वस्थ जीवन के लिए निहायत जरूरी है।

हमें याद रखिये अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने का और जीवन को रसमय बनाने का सबसे बड़ा और सरल आसान नुस्खा है—हसिये। जो खोलकर हमिये। हसी तो मुख, गानि एवं स्वास्थ्य की मुनहरी कुजी है। हसी की धार से दुख एवं चिन्ता की काई कट जाती है। हसी, चाहें वह कितनी हीं छाटी क्यों न हो प्रेम की सरिता बहा देती है। निराशा को दूर कर, आगा का अमृत पिलाकर दग्धिन के दीघ-जायन का बीमा कर देती है। इनलिये आप हसिये, घुब हसिये जबर-दस्ती हमिये। पर एक बात कभी मत भूलिये, जब भी हसिये तब दिन खोलकर हसें। बनावटी हसी से विशेष लाभ नहीं होगा।

क्रोध सबसे भयकर शत्रु

“जिसन क्रोध की अग्नि हृदय में प्रज्वलित कर रखी है उसके लिए विता की आवश्यकता नहीं पडगी।”

—प्राचीन नीतिकार

क्रोध या गुस्सा मनुष्य का सबसे भयकर शत्रु है। वैसे तो ईर्ष्या, द्वेष घणा आदि सभी बुरे मनोभावों का प्रभाव मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए घातक हुए बिना नहीं रहना, पर क्रोध का दुष्प्रभाव अपनी घातकता में सबसे बड़ा चढ़ा है। जिस तरह तूफान का प्रबल वेग बाग वगीचों को चक्करोकर उनका सौंदर्य नष्ट कर देता है—पेड़ों को तोड़-उखाड़ डालता है—उसी प्रकार क्रोध का तीव्र आवेग भी मनुष्य के शरीर और मन में तूफान लाकर उसे अपने आप से बाहर कर तरह तरह के अनर्थ करा डालता है। इसीलिए कहा जाता है कि क्रोध की हालत में कुछ भी करना, तूफान की हालत में हिलारों लेते समुद्र में उतरने के समान खतरनाक होता है। मन में क्रोध का प्रभाव बन रहने की अवस्था में गति काया दूर रहती है। यहां तक कि उस हालत में मानवाना मनुष्य वाईबल क शब्दों में “भयकर विधले साप को साय लेकर सोता है।”

शास्त्रों में क्रोध की चाण्डाल से तुलना की गई है। उस पर एक कथा है पुराने जमान की बात है। गंगा नदी के किनारे कोई साधु एक सुंदर आश्रम बनाकर रहता था। उनके साथ ही एक छोटी सी शिष्य मडली भी थी। स्नान ध्यान की मुविधा के लिये नीचे एक पक्का घाट किसी भवन में बनवाया था। एक दिन साधु स्नान ध्यान के उपरांत घाट पर घठकर जप कर रहे थे। इसी समय पाम के गाव का पंचम चमार उस घाट पर नहान पहुंच गया। नहान के बाद वह साधु में काफी दूर बैठकर अपने कपड़े धोने लगा। पर मयोग से उसका छोटा उडकर साधु का लग गया। फिर क्या था, साधु के दिमाग का पारा गम हो गया। जप की बीच में ही छोडकर उस चमार के पाम जाकर उस आर से दो घण्टे जप दिय और बाल “एक कपड़ा नहीं घाना हरामी।”

पाजा कही का ।” चमार वाला “महाराज क्षमा कीजिय, अपनी तरफ से मैं बहुत दूर बठकर ही कपडे धो रहा था पर गलती से कोई छीटा चना गया होगा ।’

उसके इन ठड छोटो म भी साधु को शानि नही हुई । वह गुस्से मे बाल, ‘पहले तो मुझे नहाये धोय को अपवित्र कर दिया और अब ऊपर से बातें बनाता है ।’ यह कहकर उसको दो घण्टे और जड दिए । चमार शरीर मे तो साधु से कमजोर नही था लेकिन उमन बदल म गस्मा नही किया । बन, हाथ जोडकर चुप रहा । उसने मोचा कि कुठ भा बोलन से बाबा का गुस्सा बढना ही है तब चुप रहना ही अच्छा ।

साधु एक ता गुद्द के छोटे मे ही मलीन हो गया दूसरे चमार का पाटा तो उसके शरीर फा स्पश हो जान से तो अपवित्रता की हद ही हा गई । उसको दुबारा स्नान करना अनिवार्य ही था । इधर साधु जल म नहान को बठा ऊपर चमार भी अपनी जगह से गगा जल म उतरा, इस पर साधु का अचम्भा हुआ कि यह पहले नहा चुका था, अब फिर नहान क्या उतरा ! साधु यह सोच भी नही सगता था कि मुझसे छ् जान की वजह से इपन दुबारा नहाने की जरूरत समझी हागा ।

साधु स न रहा गया । उमसे पूछा, “अरे नाच, मैं तुजमे छू जान का वजह से फिर नहा रहा हूँ, पर तू क्यों नहाता है ?’

वह बोला ‘मैं भी छू गया हूँ ।’

‘तू किससे छू गया है ?’

पचम वाला, ‘चाटाल से ।’

अब तो साधु के क्रोध का ठिकाना न रहा उमन मुध बुज खा दी और चमार की ओर यह कहत हुए बढा कि ‘पापी कही का, तू मुझे चाटाल कहता है ! यह मजाल तेरी ।’

चमार न कहा “नहीं महाराज आपको तो मैं परम पवित्र मानता हू स्वप्न मे भी आपके लिये मेर मन मे वह भाव नही आ सकता । चाटाल ता आपका क्रोध है, जिसके स्पश के कारण मैं दुबारा नहा रहा हूँ ।’ उसके इस उत्तर पर साधु को जान आया । वह बहुत शर्मिया और चमार मे अपनी नीच करतन के लिए माफी मागी ।

यो तो श्रोत्र राप या गुस्से के वार म न जानन वाले थोड ही लोग होंगे क्याकि हाट-बाट घाट घर सभी जगह इसके दशन होने रहत हैं । कितन ही घरा मे तो हरदम इसका प्रदशन होता रहता है । कही घर का मुखिया दूसरा पर रोप कर रहा है, कही मा गुस्स मे अधा हाकर बच्चा को पीट रही है, कही पति पत्नी पर अपना गुस्सा उतार

रहा है, कहीं पड़ोसी-पड़ोसी परस्पर आँखें तरेरते नजर आते हैं, कहीं हिन्दू मुसलमान अथवा हिन्दू सिख आपस में जुझ रहे हैं तो कहीं गुरजी पाठशाला में शिष्यों पर गज-तज रह रहे हैं। इस तरह क्रोध एक शामक की भाँति सभी प्राणियों पर शासन करता दिखाई देता है। राजा रक, बालक बृद्ध, युवा, नर नारी कोई भी इसके दायरे से बाहर नहीं है।

क्रोध का बुरा प्रभाव

हम जान या मा अनजान क्रोध से होने वाले बुरे नतीजे से बच नहीं सकते। अनजाने जाग पर पर धरन से कोई जलन से बच नहीं जाता। क्रोध को स्वभाविक वृत्ति भी कह सकते हैं और अस्वाभाविक भी। स्वाभाविक तो इस अर्थ में कि ऊँचे से ऊँचे मान मान वाले व्यक्ति में भी क्रोध, चाहे थोड़ा ही होता है, होता है और अस्वाभाविक इस अर्थ में कि एक ही परिस्थिति की उपस्थिति में एक को अधिक क्रोध जाता है, एक को कम तथा बिल्कुल ही नहीं। कई मनुष्य स्वभाव से अधिक क्रोधी होते हैं कई कम। अतः इस भूख, प्यास, नींद आदि की तरह स्वाभाविक नहीं मान सकते।

भूख, प्यास निद्रा आदि जीवन के साथ हैं पर क्रोध ऐसी वस्तु नहीं है। न खाने, - पीने और न सोने से आदमी अस्वस्थ हो जाता है, मर भी सकता है, पर क्रोध न करने, छोड़ देने से ऐसी कोई बात नहीं होती। उल्टे क्रोध करने से ही मनुष्य अस्वस्थ होता है और अधिक क्रोधी कभी भी लम्बी जिन्दगी नहीं पाता। क्रोध का शरीर पर हमारा बुरा प्रभाव पड़ता है।

गुस्से की आग मनुष्य के बाहरी भाग को नहीं, भीतर को जलाती है। वह किसी अन्य व्यक्ति को नहीं स्वयं गुस्सा करने वाले को ही जलाती है। कोई आग इतनी तीव्रता से नहीं जलाती जितना कि गुस्से की आग जलाती है। यह ऐसी अनोखी आग है कि जलता हुआ या जलाती हुई नजर नहीं आती कि बुझाया जा सके। यह बिलक्षण आग मनुष्य का चमड़ी मांस और हड्डी को भेदती हुई अतमन तक पहुँच जाती है। वह भीतर-ही भीतर क्रोडित व्यक्ति का सब कुछ राख कर देती है। क्या यह आश्चर्य की बात नहीं कि हम आग में हाथ नहीं डालते क्योंकि हम जानते हैं कि अगर आग में हाथ डालेंगे तो हाथ जल जायेगा। लेकिन लोग क्रोध के अग्निकुण्ड में पूरे न-पूरे कूद जाते हैं क्योंकि हम पता ही नहीं कि क्रोध की अग्नि भी हम बुरा तरह जलाती है। वास्तव में गुस्से की आग धीरे धीरे जलाती है और हम गीली लकड़ा

की तरह सुलगते ही रहते हैं और इस तरह जलते हैं कि न कोयला हो पाता है और न ही राख हो पाते हैं। अगर हम यह सब पता है और फिर भी गुस्सा करते हैं तो फिर हमस बढकर मूर्ख कौन होगा ?

दाशानिक सेनेका का कथन है "क्रोध शराब की तरह मनुष्य को विचार शून्य और लकवे की तरह शक्तिहीन कर देता है। दुभाग्य की तरह यह जिसके पीछे पड जाता है उसका सबनाश करके ही छोडना है। क्रोध की हालत में मनुष्य पहले तो कुछ जोश में आ जाता है और अपन अंदर बहुत अधिक शक्ति होने का अनुभव करता है पर क्रोध का खुमार टूटने पर वह शराबी की तरह बिल्कुल कमजोर हो जाता है और आवेश की अवस्था में किये हुए अनुचित कार्यों पर वर्षों तक पश्चात्ताप करता रहता है।"

आपन देखा होगा कि पास पडोम के लोग तो क्रोधी से घणा करते ही हैं उसके अपन परिवार में भी बराबर कलह छिडा रहता है जिससे उसे कभी सुख शांति नहीं मिलती और सफलता तो उसके जीवन में कभी सामने आती ही नहीं। जिस मनुष्य पर क्रोध का भूत सवार हो जाता है, वह बुद्धि भ्रष्ट हो जाने के कारण सीधे माग को छोडकर गलत रास्ते पर चल पडता है और अंत में तबाह और बर्बाद हो जाता है।

किसी चिर रोगी का सूक्ष्म निदान किया जाये, तो मालूम होगा कि उसका स्वास्थ्य गिरा रहने में उसका क्रोधी स्वभाव भी एक बडा कारण रहा है और रोगी होने में भी क्रोध का भाग कम नहीं रहा है। चित्त की सभी वृत्तियां हमारे स्वास्थ्य पर भला बुरा प्रभाव डालती हैं, लेकिन बुरी वृत्तियों में क्रोध सबसे ज्यादा हानिकारक प्रभाव डालता है। क्रोधी तन से सुखा रहता है न मन से। क्रोधी जिस पर क्रोध करता है उसके मन में दुख पैदा होता है अतः प्रतिब्रियास्वरूप क्रोधी का भी बाद में दुखी होना स्वाभाविक है।

डाक्टर जे० एस्टर नामक वैज्ञानिक ने क्रोधाग्नि में जलने वाली मानव शक्ति का हिसाब लगाकर बतलाया है "पंद्रह मिनट क्रोध के रहने में मनुष्य की जितनी शक्ति नष्ट होती है उससे वह साधारण अवस्था में नौ घण्टे कड़ी मेहनत कर सकता है।" शक्ति का नाश करने के साथ क्रोध शरीर और विशेषकर चेहरे पर अपनी छाप छाडकर मनुष्य का सौंदर्य नष्ट कर दिया करता है। क्रोध करत रहने से शरीर में जहां जहां नीली रक्तें उभर आती हैं, जवानी में बुढाप के चिन्ह प्रकट हो जाने हैं, आंख की कटोरी के नीचे काली धारी और गोलक में लाल

ठार पदा हो जाने हैं। आप बाह्य प्रसाधन के माध्यमों में इन्हें ठहराना या चेहरा मानान का चाहे जितना प्रयत्न करें, पर ब्राध तो अंदर से उर-वर पावता रहगा।

डाक्टर वद्य चाह आपको बताएं या न बना सकें लेकिन आपका अपन रोग का प्रधान कारण अपनी मनोवृत्तियां में तलाश करना चाहिए। यदि आप रोगी है और आपको ब्राध की आदत है तो उस छाटन से ही राग आपको छोडेगा।

ब्राध में शारीरिक स्वास्थ्य को जो हानि पहुंचती है उनमें प्रमुख ये हैं (1) ब्राध से रक्त चाप में वृद्धि हो जाती है चेहरा लाल हो जाता है और नसें ऊपर उठ आती हैं। (2) ब्राधी मनुष्य की तब शक्ति बहुत कम हो जाती है और कभी-कभी तो विलकुल गायब हो जाती है। (3) ब्राध से पाचन विकार उत्पन्न हो जाते हैं। कभी-कभी तो यह पाचन क्रिया को विलकुल ठप्प कर देता है। इसीलिए भोजन के समय प्रसन्नचित्त रहना जरूरी समझा जाता है। (4) क्रोध से हृदय पर अतिरिक्त भार बढ़ जाता है।

ध्यान रहे, क्रोध भी एक तरह का घातक मानसिक रोग है। यह मनुष्य को घुला-घुलाकर मार डालने वाले दमा, मधुमेह आदि रोगों में कम भयकर नहीं है। क्रोध की अवस्था में शरीर में कई तरह के विषाक्त की भी उत्पत्ति हुआ करती है जो भीतर के अंगों को जला डालने हैं। 'यूयाक' के कुछ वनानिकों ने चूहे के शरीर में ब्राधी मनुष्य का थोड़ा रक्त पहुंचाकर क्रोध से उत्पन्न विषाक्तता का परीक्षण किया था। उन्होंने देखा कि बाईस मिनट बाद चूहा मनुष्य को काटने दोड़ा, पनीसर्वे मिनट पर अपने को काटना शुरू कर दिया और एक घण्टे के अंदर वर पटक पटककर मर गया।

डॉक्टर अरोल और वेनन अनेक परीक्षणों के बाद इस परिणाम पर पहुंचे हैं कि क्रोध के कारण उत्पन्न हानि वाली विषाक्त शर्करा पाचन शक्ति के लिए सबसे खतरनाक होती है। यह रक्त को विकृत कर शरीर में पीलापन, नसा में तनाव कटि शूल आदि पदा कर देती है और शरीर में खुश्की ला देती है।

सोग शराबी को तो बुरा मानते हैं, क्रोधी को नहीं। अगर सब पूछिय तो क्रोधी व्यक्ति शराबी से भी बुरा है। शराब तो पीने पर नुकसान करती है और यह बिना पिय ही सत्यानाश करता है। किसी ने ठीक ही कहा है 'मनुष्य का पहला शत्रु क्रोध है। दूसरे तो बाहर से चोट करते हैं, पर यह तो शरीर में रहते हुए भी देह का विनाश करता

है, जैसे लकड़ी में रहने वाली आग लकड़ी को ही जलाकर खाक कर देती है।

दुनिया में जो बड़ी बड़ी लडाइया लड़ी गई हैं, उनके मूल में क्रोध की भावना काम कर रही थी। सत्तार को लडा मारने वाले दम्भी राजसवत्ति नेताओं को ऐसे ऐसे हथकण्डे आते हैं कि ये धर्म की, देश-भक्ति की, स्वतन्त्रता की, समता की दुहाई देकर जनसाधारण को विक्षिप्त पागल-सा बनाकर लडाई की आग में झोक देते हैं। इस उत्तेजक प्रकार के कारण, जिनसे हमारा कोई बँर नहीं होता उन्हें भी, हम अपना जानी दुश्मन मानन लगते हैं।

हमारे कल्याण के लिए आवश्यक है कि हम क्रोध पर नियन्त्रण रखें। थोड़ा काल के क्रोध में ही जीवन भर का दुःख पदा हो जाता है। काई तक कर सकता है कि यदि बुराई करने वाले को दण्ड न दिया जाए तो दुनिया में बुराई कैसे रहेगी ?

तक तो ठीक है पर दण्ड को देने का अधिकारी कौन है ? जो अपने आपे में हो अर्थात् उत्तेजना की स्थिति में न हो। जज न्यायालय में मुकदम में दोनों पक्षों को सुनने और व्यक्ति को अपराधी पाय जान पर कड़ी से कड़ी सजा—फासी तक—देता है, पर उसे आरोपी व्यक्ति पर कि ी तरह का गुस्सा नहीं होता है। जज का तो फासी देन का अधिकार है, लेकिन हर आदमी मौत की सजा देन लगे, तो सारे समाज का नाश ही हो जाये।

किसी सन्त नठीक कहा है, 'यदि क्रोध रूपी दुश्मन को जीत लिया तो सारे दुश्मनों का जीत लिया।'

क्रोध पर नियन्त्रण कैसे करें ?

क्रोध के कारण होने वाली मृत्यु के उदाहरण तो प्रायः सामने आते ही रहते हैं। आत्महत्या या तो और कारणों से भी होती है, पर मुख्य कारण क्रोध का आवेग ही होता है। इन्हीं सब बातों की दृष्टि में रखकर कहा जाता है कि 'जा मनुष्य प्रायः क्रोध का शिकार होता रहता है वह मृत्यु को साथ लिए फिरता है।' क्रोध करने पर हर वार शरीर को कुछ न-कुछ क्षति अवश्य पहुँचती है और थोड़ी-बहुन आयु भी क्षीण होती ही है। इसीलिए प्राचीन नोतिवारों ने कहा है "जिसन क्रोध को अग्नि हृदय में प्रज्वलित कर रखी है, उसके लिए चित्ता की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।'

एक प्राकृतिक चिकित्सक को एक बहिन ने अपन क्रोधी स्वभाव का

उल्लेख करते हुए लिखा, "क्रोध से तो मैं बहुत परेशान हूँ। जरा-जरा सी बात पर दिमाग चिड़ जाता है। अपने पति की तो कोई बात मैं बर्दाश्त करने को तैयार नहीं हूँ। उनकी जरा जरा सी बात पर जोर करता है कि जात्महत्या कर लूँ। आप एसी तरकीब बताएँ कि जिससे इतना क्रोध न आवे। मुझको बच्चों या नौकरों पर ब्राध आता है, तो वह दो-दो दिन भी शान नहीं होता। मेरी यही इच्छा रहती है कि वे मेरा खणामद करें और अपना बसूर मानें। लेकिन जब वे परवाह नहीं करते, तो उस वजह से मुझको और झुझलाहट रहती है जिससे मेरा तिर बहुत दुखने लगता है और रात का ठीक तरह से नींद भी नहीं आती।'

इस अकेली बहन की ही नहीं, अनेक बहनों और भाइयों की क्रोध न यही दशा कर रही होगी। वे सभी इसका उपाय जानना चाहेंगे लेकिन आपत्त तो यह है कि स्वस्थ चित्त दशा में सोचे-बतलाये हुए उपाय श्रुद्ध दशा में मुला दिये जाते हैं और कम ही काम में लिए जाते हैं। इसका दौरा ऐसा तुरत पुरत आता है कि पता भी नहीं चलता कि कब आया। परिणाम अलबत्ता उसका स्थायी होता है। कभी कभी तो मिनट-भर के क्रोध का नतीजा मुद्दतो भोगना पड़ता है।

अस्तु, क्रोध के छाने से बचने के लिए मनुष्य की वाचिक और मानसिक शुद्धि के लिए नियमित मीन अत्यन्त आवश्यक वस्तु है। वह वाणी का समय करे। वाणी के समय से, बचने की स्वच्छ-दता से बोलने की कठोरता से, ससार में कितने अधिक झगड़, अशांति, रक्तपात और मुकदमवाजिया होती है, यह बताना व्यर्थ है।

मनुष्य का क्रोध उसका अहंकार, उसकी तमाम क्षुद्र वृत्तियाँ वाणी के द्वारा ही प्रत्यक्ष होकर जीवन में कलह का बीजारोपण करती हैं। सात्त्विक वाणी के जरिये—मिष्ठ भाषण के द्वारा एक ओर जहाँ ससार में प्रेम की गंगा बहती है, वहाँ तामसिक वाणी के जरिये भाषण के द्वारा जीवन में ईर्ष्या और द्वेष के कुल्हाड़ चलने हैं।

वाणी के इस असमय पर विजय प्राप्त करने के लिए हमारे आचार्यों ने 'मीन' का बड़ा सुन्दर तरीका बतलाया है। उन्होंने कहा है कि नियमित जीवन बिताने वाले व्यक्ति को सप्ताह में एक दिन अथवा महीने में एक दिन बिल्कुल 'मीन' रहना चाहिए। मीन के दिन वाणी पर पूर्ण समय रखना चाहिए। किसी से बोलना नहीं चाहिए। एकाग्र चित्त होकर आत्मा और परमात्मा का चिन्तन करना चाहिए। पिछले सप्ताह या महीने में बचने के द्वारा किसी को बलेश पहुँचाया हो किसी से लड़ाई की हो तो उस मनोवस्था पर चिन्तन कर उस पर पश्चात्ताप

करना चाहिए। भविष्य में फिर निरपेक्ष क्रोध न आये इसके लिए परमात्मा से प्रार्थना करनी चाहिए।

इस प्रकार नियमित मीन सदन से मनुष्य को अपनी बुरी वृत्तियाँ— क्रोध, मान, माया, लोभ इत्यादि— पर विजय प्राप्त करने की शक्ति प्राप्त होती है। उसके मुखमंडल पर समता और शान्ति का प्रकाश प्रकट होता है उसकी शारीरिक और मानसिक शक्तियों का खजाना बढ़ता है, उसका जीवन चिरस्थायी होता है। महात्मा गांधी इस बात के प्रत्यक्ष उदाहरण हैं। वे मप्ताह में एक दिन नियमित मीन रखते थे।

बस क्रोध से बचने का सबसे कारगर उपाय है, क्रोध के कारण का पता लगाने का प्रयत्न करना। इसका आरम्भ सूखता, दुबलता या मानव स्वभाव की अनभिज्ञता के कारण हुआ करना है। किसी के कहना न मानना या इच्छा के विरुद्ध काम करने पर हम आपसे बाहर हो जाते हैं और उस पर बरस पड़ते हैं। हमें यह ज्ञान नहीं रहता कि प्रत्यक्ष का स्वभाव और विचार दूसरों से भिन्न होते हैं। मनोविज्ञान के इस सिद्धान्त को याद रखें तो हम क्रोध से बचे रह सकते हैं।

क्रोध को शांत करने के कुछ और उपाय भी हैं

1 क्रोध उत्पन्न होने की सम्भावना प्रस्तुत होने पर सावधान हो जाइए, कहीं अन्य स्थान चले जाइयें, प्रसंग बदल दीजिये या अपना मुँह बंद कर किसी अन्य विषय पर ध्यान ले जाइये।

2 अगर क्रोध का आरम्भ हो रहा हो तो उससे ध्यान हटाने के लिए एक से दस तक गिनती गिन जाइये और क्रोध ज्यादा हो गया हो तो सौ तक गिनना शुरू कर दीजिए।

3 कुछ लाल क्रोध आ जान पर पेशाब करने चले जाते हैं, जिससे शरीर से उत्पन्न हुई गर्मी पेशाब के साथ निकल जाती है।

4 क्रोध आने पर एक गिलास ठंडा पानी पी लेना या स्नान कर लेना भी इस शान्त करने में कारगर होता है।

5 एक उपाय विनोबाजी बतलाते हैं, “क्रोध आये तब मुँह में मिथ्री डली डाल लो ज्यो ज्यो डली पिघलेगी, क्रोध भी पिघलता रहेगा।”

6 महात्मा गांधीजी ने क्रोध से बचने के लिए अच्छे उपाय बताये हैं, “अपने किसी काम के लिए दूसरों से मत कहो। सदा ईश्वर को याद रखो।”

इस तरह क्रोध पर विजय प्राप्त कर लेने से सभी बुराइयों से तो बच ही जायेंगे, आपको अपार हृष भी होगा। अस्तु अपने मनोभावों पर शासन करने और अपने स्वभाव में माधुर्य लाने का प्रयत्न कीजिए।

चिन्ता छोड़ो सुख से रहो

“चिन्ता करने से कोई भी विपत्ति नहीं टली है।”

—साड वेबल

चिन्ता को आजकल हमारे युग का अभिशाप कहा जाता है। यह मानसिक रोग सबसे अधिक फला हुआ है। चिन्ता का चक्र हमारे मस्तिष्क को हृदयों व घरों को बुरी तरह कुचल रहा है। कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं जो आधुनिक ससार की जिम्मेदारियों और उलझनों का सामना करने में किसी-न किसी समय अपने आपको असहाय न पाता हो।

शरीर विज्ञान की नवीनतम खोजों से वैज्ञानिकों ने यह साबित कर दिया है कि चिन्ता से बढ़कर आज के मनुष्य का और कोई बड़ा शत्रु नहीं हो सकता। चिन्ता करने वाले व्यक्तियों को जीवन के महत्वपूर्ण कार्य करने का समय ही नहीं मिलता। उनका सारा समय तो वस्तुतः व्यर्थ की उधेड़बुनो में ही निकल जाता है। कई व्यक्ति सारे समय भय और चिन्ता से त्रस्त परेशान रहते हैं इसलिए जागते हैं तथा उनकी भावनाओं में आन्तरिक संघर्ष चालू रहता है। अनेक व्यक्ति तो भय और चिन्ता को अपना स्थायी महमान बना लते हैं।

अमेरिका के बारे में एक विशिष्ट यात्री ने एक बार कहा था— ‘अमेरिका में सुविधाएँ हर जगह हैं, परन्तु आनन्द कहीं नहीं। जीवन को आर्थिक लाभ की चिन्ता और आर्थिक हानि के दुःख ने पागल कर रखा है।’ दूसरे शब्दों में, ससार में अमेरिका के निवासियों को भोजन, वस्त्र व ऐशो आराम की सबसे अधिक सुविधा है, परन्तु वे सतार में सबसे अधिक चिन्ताग्रस्त हैं। उनके दिमाग हमेशा भविष्य के खतरों की आशंका बनी रहती है।

आज हम कितनी जल्दी जीवन को थकान से भर देते हैं! कितनी तेजी और शीघ्रता से हम प्रत्येक पदार्थ को पा लेने की चिन्ता करने लगते हैं! जीवन में तेजी इतनी बढ़ गई है कि मासूम होता है प्रत्येक मनुष्य अपने निश्चित समय पर पहुँचने को लेट हो रहा है। हम हर एक मनुष्य के चेहरे पर जल्दबाजी और शौड की दुश्चिन्ता की रसायन

पात हैं। दूसरी ओर, हम अपने पात्रों की गति को अधिकतम बढान के लिए प्रयत्नशील है। इस अनियंत्रित दौड़ में हमारे शारीरिक ढाँचे धुँक गए हैं अममय ही बाल सफेद हो रहे हैं बेचनी बढ रही है, असन्तोष बढ रहा है। हम अपनी रोटो कमाते हैं पर उसे हजम करने की शक्ति हममें शेष नहीं बची। हमारी अत्यधिक उत्तेजित नाडिया शीघ्र ही चिड-चिडी हो जाती हैं। इससे हमें शीघ्र बुरा मानन, शीघ्र नाराज होन या शीघ्र तग आ जाने का स्वभाव बन जाता है। जबकि यह आदत हमें समाज से दूर करती है, अर्थ शब्दों में, हमें असामाजिक बनाती है।

चिंता और भय क्या हैं

आइए सबसे पहले हम यह जान लेना चाहिए कि आखिर ये चिंता और 'भय' क्या हैं? इनके रूप अनेक प्रकार के हो सकते हैं। उदाहरणतः कोई व्यक्ति बेकारी से भयभीत है, ता दूसरा बीमारी से तासरा दुघटनाओं से चौथा मौत से तो अन्य किसी शत्रु के दुर्व्यवहार से। इस तरह ससार का कोई भी व्यक्ति, चाहे वह किसी राज्य का शासक हो या भिखारी चिंता या भय से किसी न किसी रूप में अपने को घिरा पाता है।

डॉ० जॉन बन्डी के मतानुसार 'चिंता मन की एक ऐसी आरा-कणी क्रिया है, जो काय में प्रकट नहीं होती या हो सकती। यदि आपन कमी आरी इस्तेमाल की हो तो आपको मालूम होगा कि यह किस प्रकार आगे-पीछे, आगे पीछे जाती है। उसकी आवाज बड़ी कर्कश होती है। यह नाडियों में कसाव उत्पन्न कर देती है। यह चिंता का एक उपयुक्त चित्र है। यदि हम मानसिक क्रिया का चित्र खींचना चाहें तो इसका यह ठीक नमूना है—आगे पीछे, आगे पीछे यूँ ही मन चला करता है। चिन्तित व्यक्ति के स्वभाव में एक विशेष प्रकार की कर्कशता आ जाती है और स्नायुओं में खिचाव-तनाव उत्पन्न हो जाता है।"

समानार चिंता करते रहने के कारण अनेक व्यक्तियों का स्वास्थ्य चौपट हो जाता है और आयु भी क्षीण हो जाती है। इसलिए लोग चिंता को चिन्ता से अधिक दाहक—जलान वाला कहा करते हैं। चिंता के हृदय में जड जमा लेने पर मनुष्य में चिडचिडापन उसाहहीनता आर नैराश्य आ जाता है। इन सबके परिणामस्वरूप जो रोग या अस्वस्थता प्रस्तुत होती है, उसकी तो दान ही अलग है।

चीनी दार्शनिक लातोत्जे ने चिंता की भयकरता का इन शब्दों में चित्रण किया है चिंता खूँखार मकड़े की तरह है। मकड़ के जाल में

जहाँ एक चार मक्ली फस गई, वहाँ फिर उसका छुटकारा कठिन है। ज्यों-ज्यों वह बाहर निकलन की कोशिश करती है तथा त्यों वह लिच-कर मक्ड के जाल में ही लिचती चली जाती है। चिंता के गिकार मनुष्य की भी यही दुगति होती है।'

चीचर का कथन है—'मनुष्य को काम की अधिकता नहीं मारती, चिंता मारती है। काम तो स्वास्थ्य प्रदान करने वाली वस्तु है।' आप किसी मनुष्य पर, साधारण अवस्था में, उमकी गति से अधिक बोझा नहीं लाद सकते, अर्थात् आप किसी मनुष्य की गति से अधिक काम उससे नहीं करा सकते। चिंता मनुष्य की शक्तिथो की तेज धार को कुद कर देती है। कोई भी यत्र गति से नष्ट नहीं हाना, विघटन से नष्ट होता है।

उत्तरदायित्व की कठिनाइया, दुख अथवा दुघटनाएँ मनुष्य के जीवन को अघकारमय नहीं बनाती। वह तो मामूली-सी चिंता में ही तिल तिल करके धीण कमजोर होता रहता है। इसी में जीवन आनंद हीन और सूना सूना बन जाता है। इन छोटी छोटी चिंताथो से मन की लचक समाप्त हो जाती है और फिर भी जीवन उपयोगी काय एक इष भी आगे नहीं बढ़ता। अत ध्यान रखिये— चिंता ने आज तक कभा किसी काम को पूरा नहीं किया।'

चिंता से स्वास्थ्य को हानि

चिंता किस प्रकार हमारे स्वास्थ्य को चीपट करती है और हमारे शरीर को अनकानेक रोगो का घर बना देती है? चिंता के कारण ही किस प्रकार हमारा मस्तिष्क ठीक काम करने योग्य नहीं रहता, जिसके कारण हमारे काय असफल होने लगते हैं। इन सभी बातो पर वनानिक रूप से खोज व परीक्षण किय गए हैं। उनके अनुसार, चिंता करने से शरीर पर ये प्रभाव होते हैं

(1) सधप्रथम चिंता उस व्यक्ति की पाचन क्रिया को धीमा कर देती है जिससे भोजन अच्छी तरह नहीं पचता और फलस्वरूप कब्ज हो जाता है। पेट में कब्ज रहने से विपली गैस उत्पन होती है जिससे हृदय फेफड आदि महत्त्वपूण अगा पर बहुत जगदा भार बढ़ जाता है। इस कारण शुद्ध रक्त का निर्माण भी ठीक से नहीं हो पाता और शरीर में अनक रोगो के लिये स्थान बन जाता है।

ठॉ० जकोवी के शब्दो में— चिंता का शरीर पर क्या प्रभाव पडता है? वही जो एक बडूक की मोली का पातलवार की चोट का।

चिन्ता तो निश्चित ही मार डालती है। यह ठीक है कि यह गोली या तलवार की तरह शीघ्र नहीं मारती बल्कि धीरे धीरे मारती है, पिछली शताब्दी में युद्ध में उतने लोग नहीं मरे जितने चिन्ता से।”

द्वितीय, चिन्ता के कारण स्नायुविक मस्थान में उथल पुथल हो जाती है, जिसके कारण अनेक काल्पनिक भयों में मन विश्वास करने लगता है। इससे स्त्रभाव चिडचिडा हो जाता है, जो हमारे शरीर और मस्तिष्क दोनों के लिए अहितकर है।

डॉ० जाज विलियम के शब्दों में—“चिन्ता शरीर के अंदर ऐसे अदृश्य घाव करती है, जिसका प्रभाव मस्तिष्क के कुछ जीव कोष्ठों पर पड़ता है। धीरे धीरे वह प्रभाव नाड़ियों में फैलता है और रोग निकट आते हैं तथा दुर्विचार से ज्ञान-तनु निबल हो जाते हैं। जो मनुष्य अपनी चिन्ता के फलस्वरूप हुए उद्वेगों और विकारों का नियंत्रण नहीं कर पाता, वह मृत्यु को बुलाता है।”

तृतीय चिन्ता मस्तिष्क को भी शान्तिमय और स्थिर नहीं रहने देती। उस पर उलझाव के घने बादल छा जाते हैं जिसमें स्पष्ट विचार कर सकना असम्भव हो जाता है। ऐसे मस्तिष्क के लिये यह असम्भव है कि वह स्पष्ट और सही बात विचार सके। इसके फलस्वरूप ऐसे मस्तिष्क द्वारा जो निणय लिये जाते हैं वे अक्सर गलत होते हैं। यदि मनुष्य चिन्तामुक्त होगा, मस्तिष्क स्वच्छ और स्पष्ट होगा, तो ऐसा व्यक्ति जो भी निणय लेगा, वह साधारणतः ठीक होगा।

आधर सामश ने इसका उपयुक्त चित्र इन शब्दों में खींचा है—
“चिन्ता मस्तिष्क में बहने वाली धारा है। यदि इसे बढने दिया जाये, तो खाड़ी सी बन जाती है, जिसमें अन्य उपयोगी विचार भी गिरकर डूब जाते हैं।”

एक स्वस्थ मस्तिष्क कभी कभी होने वाली चिन्ता को सहन कर सकता है, लेकिन किसी एक ही विचार पर जोर देने अथवा गहरी चिन्ता से मस्तिष्क में होने वाले घावों का मुकाबला नहीं कर पाता। चिन्ता का यांत्रिक प्रभाव भी इसी प्रकार है कि मानो मस्तिष्क को खोलकर उसमें ऊपर-ऊपर छोटी सी हथौड़ी की लगातार चोट की जा रही हो। इसका परिणाम अन्त में यही होता है कि मस्तिष्क के तन्तु विघटित होकर अपनी काय गति खो बैठते हैं।

चतुर्थ, चिन्तित व्यक्ति से लोग दूर भागते हैं, जिससे उसे दूसरों का सहयोग से वंचित होना पड़ता है। इसने कारण उसे अपने कार्यों में असफलता का मुंह देखना पड़ता है।

एक विद्वान के अनुसार, "अधिक दूरदर्शिता ऐसी वस्तु है जिससे लोग सोचने और चिन्ता करने लग जाते हैं। अगले-से अगले वष क्या होगा इस चिन्ता में लोग अपनी कार्य शक्ति तथा तेज को गवाकर ठंडे पड़ जाते हैं, उनका उत्साह मारा जाता है, वे निश्चेष्ट हो जाते हैं और वही के वही पड़े रह जाते हैं।"

वर्तमान समस्याओं से जूझने में शायद ही कभी स्नायु-कष्ट हाता होगा, परन्तु आन वाले कष्टों व सकटों की आशंका और चिन्ता से वह अवश्य होता है। जो बहुत दूर की चिन्ता करते हैं, उनका मस्तिष्क थक जाता है। वे पहाड़ी के पास पहुँचने से पहले ही उस पर चढ़ाई करना शुरू कर देते हैं। आज की उन्नति में वे चिन्ता द्वारा जान बूझकर एक बाधक दीवार खड़ी कर देते हैं।

एक अभिनेत्री ने एक बार कहा था—“चिन्ता हर प्रकार की सुन्दरता की शत्रु है।” पर उसे यह भी कहना चाहिए कि वह हर प्रकार के स्वास्थ्य की शत्रु है।

सेनेका ने ठीक ही कहा है—“जो समय से पहले चिन्ता करता है वह आवश्यकता से अधिक चिन्ता करता है।”

अस्तु, विचार करें कि चिन्ता से आखिर क्या हाथ आयगा? जो रही सही शक्ति और मानसिक सन्तुलन होगा वह भी नष्ट हो जायगा। चिन्ता आपकी उम्र उन्माह शक्ति और आत्मविश्वास को पगु बना देगी। चिन्ता करते रहना से आपकी गुत्थियाँ सुलझने के बजाय और अधिक उलझ जायेंगी। यान रहे, परेशानी जहाँ मौन का बुलावा देती है, वहाँ आशादायी विचार नवजीवन प्रदान करते हैं। अतएव सुन्दर स्वास्थ्य और जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए चिन्ता करना छोड़ें और मन को स्थिर बनायें।

चिन्ता का आधार क्या है ?

चिन्ता का रोग बहुव्यापक अवश्य है पर यह घातक चिन्ता विपत्तियों दुःख और जीवन के कष्ट अनुभवों से उत्पन्न नहीं होती। इन सबका शरीर पर चाहे जसा असर पड़े—झुरियाँ पड़ जायें मम्ती गायब हो जाएँ यहाँ तक कि जीवन शक्ति भी क्षीण हो जाए, पर ये चीजें एसा नहीं हैं कि बहादुरी और धैर्य के साथ इनका सामना न किया जा सके। चिन्ता का आधार इतना बड़ा नहीं होता, वह अक्सर जरा जरा माँ बातों के लिए परेशान होना और तुच्छ बातों के लिए भी बहुत अधिक परवाह करने का परिणाम हुआ करती है।

लगभग ढाई हजार साल पहले यूनानी दार्शनिक पेरेक्लीज ने कहा था, "हमारी बड़ी मानसिक निबलता यह है कि हम छोटी छोटी बातों की चिन्ता में बंटे रहकर अपना समय नष्ट करते रहते हैं।" इस सदन में चेतावनी देते हुए ब्रिटिश प्रधानमंत्री डिजरायली ने कहा है—'जीवन छोटी छोटी बातों पर चिन्ता करते रहने के लिए नहीं है। जीवन महान् है, वह तुच्छ बातों पर चिन्ता करते रहने के लिए हरगिज नहीं बना है।'

चीनी दार्शनिक-लेखक लिन यू ताम लिखा है—'समाज में व्यक्तिगत और पारिवारिक अशांति का मुख्य कारण चिन्ता है और चिन्ता का कारण है—अकम्पणता एवं कृतव्यपालन में त्रुटि तथा गिथिलता। समाज में सबसे अधिक अमन्तुष्ट और दुखी व्यक्ति वे हैं जिन्हें किसी भी कार्य के प्रति दिलचस्पी नहीं है। सच्चा सुख शारीरिक तपति में नहीं, बल्कि मानसिक सतोष के देव दुलभ आनन्द का अनुभव केवल वे ही लोग प्राप्त कर सकते हैं जो प्रतिदिन अपना काम निर्दिष्ट समय पर और पूरी लगन और योग्यता के साथ करते हैं।'

दार्शनिक स्पिनोजा ने समकालीन वैज्ञानिकों से कहा था—'किसी समस्या पर बहस करने से पहले उस पर अच्छी तरह विचार कर लिया करो। चिन्ता या परेशानी भी एक समस्या ही है। यह अनुभव का परिणाम है। चिन्तित व्यक्ति के निकट रहने वाला भी चिन्तित और उदास रहने लगता और अगर काफी दिनों तक साथ साथ रहे तो चिन्ता विशेषण बन जायेगा और बराबर अपनी चिन्ताओं में डूबा रहेगा।'

प्रा० डार्विन का कहना है कि "अभ्यास से ही कुछ सीखा जा सकता है और किसी काम का बार-बार करना ही अभ्यास है। जब कोई क्रिकेट खेलता, स्पड सीता अथवा हल चलाता है, तो वह इन कामों का अभ्यास करता है। इसी प्रकार जब कोई बार-बार चिन्ता करता है, तो वह चिन्तित रहने का अभ्यास करता है।'

पर यदि रखने की बात यह है कि जो कुछ सीखा जाता है, वह भुलाया भी जा सकता है। अगर हम चिन्ता के विषय से अपने मन को हटा लें तो निश्चय ही चिन्ता से भी हमारा पीछा छूट जायेगा। अमेरिका के एक प्रमुख डाक्टर ने 'मैडिकल टाक' नामक पत्रिका में लिखा है—'वर्षों के अनुभव के बाद मैं इस परिणाम पर पहुँचा हूँ कि दुख और चिन्ता दूर करने के लिए 'भूल जाओ' से बढकर कोई दवा नहीं है। अगर तुम शरीर और मन से स्वस्थ रहना चाहते हो तो अस्वस्थता लाने वाली सारी बातें भूल जाओ।'

हम जीवन के बहुत बड़भाग को एकदम मुट्ठी में बंद लेने की कोशिश

करते हैं, क्योंकि हम सारे जीवन को एक ही समझते हैं, पर वास्तविकता यह है कि हम एक ही दिन में सम्पूर्ण जीवन व्यतीत नहीं करते। जीवन तो मीनाकारी के समान है जिसमें एक मणि के बाद दूसरा और दूसरे के बाद तीसरा अर्थात् अनेक मणियां अलग-अलग जड़ी होनी चाहिए।

यदि एक घड़ा का साल भर का समय जोड़कर उसके ऊपर लिख दिया जाए और उसे बंद कर दिया जाए तो वह घड़ी घड़ी नहीं रह जाती है। आज के कष्ट हमें दुःख नहीं देते बल्कि बल के आनंद वाले सप्ताह के और आगामी वर्ष के सम्भावित कष्ट हमारे बालों का मफेद करते हैं हमारे चेहरे पर झुर्रियां डालते हैं हमारी रफ्तार को रोक देते हैं।

एक माता न एक बार यह बात कही थी कि यदि मैं अपने बच्चों की चिंता न करू तो यह हृदयहीनता मासूम होती है। यह ठीक है कि प्रिया अपने बच्चों को बड़े कष्ट और चिंताओं से पालती है। किंतु समस्या तो तब उठ खड़ी होती है, जब वे अपनी समस्याओं और कष्टों को भी चिंताओं की तरह पालन लगती हैं। लेडी हालण्ड का कथन है कि 'पालने से कष्ट और चिंताएँ बड़ी हो जाती हैं।'

इच्छा-शक्ति काम में ल

वर्तमानकाल में रोजागार के जीवन के किसी न किसी डगर पर परेशानों से सामना होना तो सम्भव है, परंतु उम्र चिंता को लेकर बैठ जाना और उसके सम्बंध में गहरे सोच-विचार में डूबे रहना, समय को नष्ट करने के सिवा और कुछ नहीं है। मनुष्य के स्नायुविक संस्थान में चिंता विषय का प्रभाव रखती है जिससे विचार धारणा समाप्त सी होने लगती है और धीरे-धीरे आगे जाकर स्नायु भी कार्य करने योग्य नहीं रहने। प्रख्यात मनोवैज्ञानिक प्रो. विलियम जेम्स का कहना है कि यदि आप दिन भर चिंतित अवस्था में बैठे रहेंगे और बोलते समय चड़ी दुःखभरी आवाज में बोलेंगे, तो इनका आपके शरीर के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव होगा।

किसी पत्रकार ने एक बार अंग्रेजी सेनापति फील्ड मार्शल वेवल से उनके सैनिक जीवन की सफलता का रहस्य पूछा। वेवल ने बतलाया कि बुरी से बुरी परिस्थितियों में भी मैं किसी तरह की चिंता का अपने पास फटकन नहीं देता। पत्रकार को इस बात से पूर्ण संतोष नहीं हुआ। उसने फिर पूछा 'मान लीजिये, किसी युद्ध में आपकी मुट्ठी भर सेना चारों तरफ से शत्रुओं से घिर जाये तो क्या इस कठिन परिस्थिति में भी आप चिंता मुक्त रह सकेंगे?' अंग्रेज सेनापति ने इस

प्रश्न का जा उत्तर दिया वह भवर्णाक्षरा में अंकित करने योग्य है। उन्होंने कहा—'चिन्ता करने से कोई भी विपत्ति नहीं टली है।'

उप-यास सम्राट मुशी प्रेमचंद ने चिन्ता करने वालों के बारे में कितना ठीक लिखा है—'भावी विपत्ति आता है, ता उनकी विचारशक्ति ही मर चुकी होती है और आत्म रक्षा का रास्ता खोजने के बजाय वे हिम्मत हार तथा निष्क्रिय होकर विपत्ति एवं उसके होवे के सरल शिकार हो जाया करते हैं।'

यह सही है कि चिन्ता से सदैव मुक्त रहना सरल काम नहीं है, कि भी विश्वास करिये कि यह असम्भव नहीं है। इच्छा शक्ति सब विजयी होती है। हम चाहें तो अभ्यास द्वारा इसका विकास कर सभी कार्यों को करने में समय ही सकते हैं। मानस शास्त्रियों ने इस व्यापक रोग को दूर करने के उपाय भी खोज निकाले हैं। महात्मा ईसा का उपदेश था—'कल की चिन्ता मत करो', पर इसका वास्तविक अभिप्राय बहुत कम लोग समझ पाते हैं।

सर विलियम ओसलर ने एक बार येल विश्वविद्यालय के छात्रों के नामने भाषण करते हुए कहा था— जिस तरह जलपोत का कप्तान बटन दबाकर जहाज के कमरा को ऐसा बन्द कर देता है कि उनमें वही से भी पानी का प्रवेश न हो सके, उसी प्रकार आप भी अपना मस्तिष्क के कमरों को बन्द रखना सीखें। आपके जवन की अनेक पुरानी दुःखद वट्टु और चुमने वाली यादें दबी हुई पड़ी हैं। आप भी अपने मस्तिष्क के कमरों को बन्द कर इन वट्टु अनुभूतियाँ को उनके भीतर प्रवेश करने का अवसर मत दीजिये। उनकी पीडा, वेदना और हाहाकार की काली छाया वर्तमान पर मत पड़ने दीजिये। मन के कमरे में मृत 'कलो और भूतकाल के मुद्दों को दफना दीजिए।

'इसी प्रकार मन का वह कमरा भी बन्द कर दीजिये, जिसमें भविष्य के लिए मिथ्या भय शकाएँ और नराध्यपूर्ण विचार एकत्र हैं। इस अज्ञान भविष्य को भी मन की काठरी में मजबूती से बन्द कर दीजिये। मरे हुए अतीत को अपने मुद्दें दफनाने दीजिये। आने वाले कल को भी मन की काठरी में मत आने दीजिये। बीते हुए दुःख दायी 'कल और डरावनी सुरत दिखाकर भविष्य में आने वाले 'कल' का दास्य इतना अधिक होगा कि आपका वर्तमान वट्टुता नीरमता और चिन्ता से परिपूर्ण ही उठेगा। इसलिए आप केवल 'आज का क्षण' रखिये। यह उत्साहपूर्ण 'आज ही आपकी निधि है, यह आपके पास है, आपका यह साथी है—इसकी प्रतिष्ठा कीजिये, इससे खूब सेलिये

और इसे अधिक-से अधिक उल्लासपूर्ण बनाइय। 'आज' जीवित चीज है। इसमें वह शक्ति है, जो दुखद कल को भुलाकर भविष्य के मिथ्या भयों को नष्ट कर सकता है।"

'आज' में काय करिये—अनदेखी मुसीबतों को चिंता करने की बजाय क्यों न अपना वर्तमान सुख पर आनन्द मनाया जाए? इसमें का कहना है—“भै भविष्य के महलों से आनन्द मनाता हूँ क्योंकि इससे मुझे आराम मिलता है। मैं यह कल्पना नहीं करता कि मुझे भविष्य के नरक में रहना पड़ेगा। रोजाना चिंता द्वारा गड़े खोदकर मैं अपने को दयनीय बनाना नहीं चाहता।”

चिंता से मुक्ति का मार्ग

जब कभी आपको चिंता का सामना करना पड़े, तो तुरन्त उमका मनावानानिक विरलेपण कीजिए। अक्सर हमारी चिंता का विषय भविष्यकाल से होता है। यद्यपि सफल और सुखी जीवन का रहस्य यह है कि हम 'आज' का व्यापक करें और मदबुद्धि से काम लेकर आज की कठिनाइयों पर काबू पायें तथा परिस्थिति का सामना करें। जब हम जानते नहीं कि कल क्या हानि डालता है, तो फिर हम व्यथित चिंतित क्यों हो? यदि आज का दिन हमें अच्छी तरह व्यतान कर लिया है, तो विश्वास करिए कि कल का दिन भी उसी प्रकार अथवा उमका भी अच्छा गुजरेगा। आज का सफल अनुभव कल के व्यतीत करने में सहायक होगा। इसलिए कहा जाता है कि कल जा गुजर चुका है, उसे यापन नहीं लाया जा सकता, आने वाले कल की किसे खबर? केवल 'आज का दिन' हमारा है।

बहुत बालक के जीवन का अध्ययन करें। वह हम बड़ा से अधिक अपने जीवन में जानन्तित होता है। उमका सबसे बड़ा कारण यह है कि वह केवल आज का दिन व्यतान करना जानता है, कल की उम चिन्ता नहीं। हा यदि 'कल' में त्रिशा प्रगनता की आगा हो, तो कल की सोचता है, किन्तु मग्न रहता 'आज' में हा है।

प्रत्येक मनु और समझा की उमका यथार्थ रूप में दगन तथा अपनी इच्छा शक्ति की सहायता से भविष्य की त्रिशा छोड़ने का आनन्द कीजिए और भविष्य का खान छोड़कर आज का अक्षय अक्षय उपयोग कीजिए। जो साग भविष्य के सपन दशों के आगा हा है उनका वर्तमान जीवन आनन्दपूर्ण नहीं होता।

केवल कारणता न मिया है—'मनुष्य भी कृपा मूष प्राणी है कि वह

जीवन के सुख को भविष्य के लिये टालता जाता है। मिनिज के उस पार सुदूर प्रदश में किसी गुलाब से भरे परे वाग के सपने दखा करता है। जबकि बाहर उसकी खिडकी के नीचे, पास ही गुलाब अपनी सुगंध बिखेरते रहते हैं।”

स्टीफनली काँक न क्या खूब लिखा है—‘हमारे जीवन का छोटा सा जूलूस कितना आश्चर्यजनक है। बच्चा कहता है—जब मैं बड़ा हो जाऊंगा, तो क्या हागा? बड़ा होकर वह कहता है—जब मैं जवान हो जाऊंगा और जवान होकर कहता है—‘जब मैं शादी करूंगा?’ परन्तु विवाह के बाद क्या होता है? उस समय उसके विचार बदल जाते हैं—जब मैं बड़ा हो जाऊंगा।’ और जब बुढ़ापा कदम रखता है, तो वह गुजरे हुए दृश्यों को देखता है और उसे एक सद-वर्फीली हवा चलती अनुभव होती है। वह सब कुछ खी चूका है और हर चीज उसके अधिकार से बाहर निकल चुकी है। बहुत देर के बाद हमारी समझ में आता है कि जीवन, हर दिन और हर क्षण के उपयोग करने में है।”

शक्तियों को बाह्य रूप दीजिए

चिन्तित स्वभाव पर काबू पाने के लिए कोई ऐसा काम ढूँढिये जिसमें आपको पूरी दिलचस्पी हो। चार्ल्स शुएटव न एक बार कहा था—हर व्यक्ति चिन्ता से मुक्त रहने के साथ किसी भी काय में सफल हो सकता है, यदि वह उसमें असीमित उत्साह से जोश, लग्न और दिलचस्पी का भाव प्रकट करता हो।’

मन पसन्द काय खोजकर अपनाना सफलता के साथ स्वास्थ्य के लिय भी अति महत्त्वपूर्ण है। टामस कासाइल के शब्दा में कहा जा सकता है—“भाग्यवान वह व्यक्ति है जिसे अपनी रुचि के अनुसार काम मिल गया है। अब उसे किसी और सौभाग्य की आवश्यकता नहीं है।” हमारी समस्त चिन्तार्य और कष्ट अधिकतर उस काय का ही परिणाम होते हैं, जिससे हम घृणा करते हैं।”

‘यदि आप या मैं परेशान हो तो हम काम को बतौर दवा के इस्ते-माल कर सकते हैं।’ ये शब्द डा० रिचर्ड सी० क्यूबिट के हैं। वह अपनी पुस्तक ‘मनुष्य कसा रहता है?’ में लिखते हैं—‘डॉक्टर की हैसियत से मुझे बहुत से लोगों को काय के द्वारा स्वस्थ होत देखने की प्रसन्नता प्राप्त हुई है। ये लोग आत्मा को कषा देने वाली बीमारियाँ में डूबे हुए थे, जो सदेह, बेचनी, उलक्षण, हिचकिचाहट भय, निराशा की भाव-नाओं से पराजित हो जाने पर उत्पन्न हो जाते हैं। हमें काय करने से

जो उत्साह उत्पन्न होता है और जिससे हमें बुरी भावनाओं से छुटकारा पाने के साथ स्वास्थ्य लाभ भी हो जाता है।'

जो व्यक्ति अपना समय इसी सोच विचार में गवाता रहता है कि वह प्रसन्न है अथवा नहीं? वह हमेशा उलझन में और परेशान रहेगा। जॉर्ज बर्नार्ड शान कितना सही कहा है—'चिन्तन और जीण रहन का रहस्य यह है कि आप इस सोच विचार में लगे रहें कि मैं प्रसन्न हूँ या नहीं?'

अस्तु चिन्ता से मुक्ति चाहते हैं तो इस बारे में व्यर्थ सोचते रहने की बुरी आदत को तिलाजलि दे दीजिये। आप कमर बसकर और साहस के साथ अपन हाथ के काम में जुट जाइयें। इससे आपका रक्त मंचालन करने लगेगा, आपका भस्तिष्क भी चालू हो जाएगा और शरीर के भीतर जीवन की ये शक्तिशाली, प्राणदायी लहरें आपके दिमाग से चिन्ताओं को बाहर कर दगीं। हमेशा व्यस्त रहिये। याद रखिये, ससार में चिन्ता दूर करने की यह सबसे सस्ती दवा है और सबसे अधिक लाभप्रद भी।

आशावादी बनिए

यह ससार क्या है?' जसा इसे आप समझें। थकने का कथन है कि "यह ससार एक दण्ड के समान है। जसा आपका मुँह होगा वसा ही प्रतिबिम्ब दिखाई देगा।" आप मनहूँस चेहरा बनाये रखेंगे तो ससार आपको मनहूँस एवं आनन्दहीन दिखाई देगा। इसलिये हँसिए! ससार आपको हसी और सुख से भरा दिखाई देगा।

जिनका स्वभाव निरन्तर चिन्ता करने का हो जाता है, वे दूसरों की अपेक्षा अधिक कष्ट सहते हैं। वे अपने पड़ोसियों की तरह आराम नहीं पाते। उन्हें कभी भी कोई मौसम नहीं सुहाता, कोई भी मौसम उनके अनुकूल नहीं होता। उनके लिए या तो हवा बहुत तेज हानी है या बहुत मन्द। उनके लिए या तो गर्मी अधिक होती है या सर्दी। उनके लिए या तो गर्मी कम होगी या अधिक।

आखें खोलकर चारों तरफ देखिये! आप पायेंगे कि ऐसे स्नायु दोष से युक्त, चिन्ताशील, चिडचिडे लोगों की कमी नहीं, जो हमें नाई निराशाओं की चिन्ता या गड़े मुँदें उखाड़ने में ही लगे रहते हैं।

असंतोष से भरा मनुष्य, तो मनुष्य ही नहीं है, वह बेसुरे राग की तरह मधुरता और जीवन से रहित होता है। ऐसे लोग समाज को नीबू की तरह निचोड़कर निस्सार कर देने वाले होते हैं जो बुरी घटनाओं की भविष्यवाणी किया करते हैं, जो प्रत्येक व्यक्ति, वस्तु और

घटना के बुरे पक्ष को महत्त्व देते हैं। ऐसे लोग अपनी एक ही दृष्टि से तूफान खड़ा कर देते हैं और आपके दात खट्टे कर डालते हैं।

शोपनहार का कथन है—“एक मनुष्य के लिए ससार बजर है, नीरस है व्यथ है, जबकि दूसरे मनुष्य के लिये ससार ऐश्वर्य, मनोरजन और अथ से भरपूर है।”

यदि कोई मनुष्य सु दरता से प्यार करता है और उस खाजने की कोशिश करता है तो वह जहा जायगा सु दरता को दखेगा। यदि उसकी आत्मा में सगीत है जो वह उसे प्रत्येक स्थान पर सुनगा, उसके लिए प्रकृति का प्रत्येक पदार्थ सगीतमय प्रतीत होगा।

जिसी का कहना है कि जीवन के प्रारम्भ में ही अपना स्वभाव हास्य विनोदपूर्ण और आशावादी बना लेना चाहिए। जीवन में उसका बड़ा मूल्य और महत्त्व है। एक प्रसन्नचित्त मनुष्य हमेशा अपना हाल उत्तम बतायेगा। वह प्रत्येक वस्तु या घटना का शुभ-पक्ष दखेगा। वह हमेशा पराजय में से विजय की खोज लेने के लिए तत्पर रहेगा।

ध्यान रह, हसमुख, विनोदपूर्ण, आशापूर्ण और सन्तोष मनुष्य हर जगह अपना माग बना लेता है। सब उसका सम्मान करते हैं सब उसकी प्रशंसा करते हैं। चिन्ता भेद एव दुःख का मनहूस साथ छोड़ते ही मनुष्य पूरी तरह बदल जाता है। फिर वह न केवल स्वयं हसता है, बल्कि उसके सम्पर्क में आने वाला प्रत्येक व्यक्ति हसन लगता है। उसके पड़ोसी भी आनन्द के वातावरण में रहने लगते हैं।

यह ससार आसुआ की घाटी नहीं, सन्तोष का उपवन है। ईरान के बादशाह का उसके बुद्धिमान मंत्रिया ने सलाह दी—तुम सन्तोष की कमीज पहनो। धारो तरफ घुड़सवार दौड़ा दिए गए। किन्तु बहुत खोज करने पर सारे राज्य में केवल एक सन्तोषी व्यक्ति मिला और उसके पास कोई कमीज ही नहीं थी।

सन्तोष तो एक जादुई दीपक है। कवि दाशनिव गेटे ने उसके बारे में सुन्दर विषय किया है कि उस दीपक से मछुआरे की टूटी फूटी पापड़ी चादी के महल में बदल जाती है। उस चापड़ी के शहत र, उसका फल उसकी छत और उसका फर्नीचर, सब नये प्रकाश से चमकने लगते हैं।

—मेरा मुकुट मेरे हृदय में है।—वह मेरे सिर पर नहीं।—उम मुकुट में हीरे और भरकत की मणिया नहीं जड़ी हुई।—मेरा मुकुट दिव्याई नहीं दता—अदृश्य है।—उस दीपक का नाम सन्तोष है।

शिथिलन आराम करना सीखिये !

“यमान स्वत मे एक रोग है। यह भी उतनी ही विपाकत और हानिकारक है जितना रोग का विष।”

—डॉ० डब्ल्यू जोशीलीन

शरीर के स्वास्थ्य के लिए जितना व्यायाम जरूरी है, उतना ही विश्राम लेना भी आवश्यक है। महनत के बाद आराम और आराम के बाद महनत जीवन की बहुत स्वामाधिक बात है। आज तक कोई ऐसा व्यक्ति अपने जीवन में सफल नहीं हुआ जो काम के साथ साथ विश्राम और मनोरजन का ध्यान न रखता हो।

थकावट क्यों ?

प्रत्येक मनुष्य, जो अपने मस्तिष्क या अंग अंगा से काम करता है, कुछ समय बाद थक जाता है, शरीर गिरने-टूटने लगता है। उस समय कुदरत को स्वयं ही आराम की तलाश होती है। उस समय आवश्यक आराम कर लेने पर शारीरिक और मानसिक शक्ति लौट आती है। हर मेहनत के काम में शरीर और मन, कुछ न कुछ छोड़ता है। इस छोड़न यानी शरीर के क्षय को पूरा करने के लिये पर्याप्त आराम जरूरी है।

काय शक्ति की भी एक सीमा होती है। कायभार अधिक बढ़ जाने पर स्वास्थ्य और जीवन शक्ति का नाश होना लगता है। रेल इंजन के आविष्कारक और सुप्रसिद्ध इंजीनियर स्टीवेंसन इस बात को भली भांति जानते थे कि यदि कोई व्यक्ति अपनी शारीरिक शक्ति से अधिक काय करता है, तो उससे बड़ी हानि उत्पन्न हो जाती है। एक बार जब उसने देखा कि काम में बहुत अधिक लगे रहने के कारण उसके एक मित्र लिण्डे के शरीर की शक्ति बहुत क्षीण हो गई और उसका स्वास्थ्य बहुत गिर गया है, तो उसने कहा—‘प्रिय मित्र लिण्डे ! अब मुझको मालूम हुआ कि तू क्या कर रहा है। तू यह चाहता है कि अपने एक पीण्ड में से बीस शीलिंग के बदले, तीस शीलिंग पदा करे। दूसरे

शब्दों में, तेरे शरीर में शक्ति तो है बीस शीलिंग की और तू उससे डपोड़ा अर्थात् तीस शीलिंग जितना कार्य लेना चाहता है। अथवा यू कहो कि तिलों में जिस मात्रा में तेल नहीं है, उस मात्रा में उसमें स निकालना चाहता है। यह कैसे सम्भव है? अब मेरी सलाह है कि तू इस अत्यधिक श्रम को छोड़ दे।”

ध्यान रहे, अत्यधिक शारीरिक या मानसिक कार्य में निरन्तर लगे रहने से न केवल स्वास्थ्य ही बल्की नष्ट हो जाता है, बल्कि कभी-कभी तो जावन से भी हाथ धोना पड़ना है। अंग्रेजी भाषा के सुप्रसिद्ध कवि साऊथ ने एक नवयुवक कवि के सम्बन्ध में, जो इक्कीस व की अल्पावस्था में मर गया था, यू लिखा है—“अत्यधिक कठोर परिश्रम के कारण उसका मर जाना एक निश्चित बात थी—कम्ब्रिज युनिवर्सिटी में आयोजित प्रतियोगिता में उसका काम तमाम कर दिया। एक ता उसके स्नायु मण्डल पर कठोर परिश्रम के फलस्वरूप पहले ही बहुत दबाव था कि उसकी रात बड़ी बेचैनी से कटनी थी। ऊपर से उसका मित्र ने उसे ऐसी उत्तेजक दवाएँ दी कि वह पारितोषिक प्राप्त करने के लिये प्रतियोगिता के समय अपना कार्य करने से न रह जाये बल्कि बराबर डटा रहे। परिणाम यह हुआ कि इस घुटसवार ने घुड़दौड़ ता बेसक जीत ली, लेकिन दौड़ जीतते ही प्राण छोड़ दिया।”

आधुनिक जीवन में जो व्यस्तता जा गई है उसके दुष्परिणामों से मानव समाज की रक्षा करने के लिये वैज्ञानिक अनुसंधानकर्ता चिंतित हैं। उनका कहना है कि दिनां दिन बढ़ती हुई व्यस्तता और बिनाआ से मुक्ति पान का एकमात्र उपाय है—‘भाराम करने का सही ढंग।’

स्वस्थ व घुट नाडी-मण्डल तथा अच्छी तन्दुरस्ता का बड़ा सरल नुस्खा है—‘थकान व तनाव की स्थिति न आने दें।’ यह छोटा सा नुस्खा कितना असरदार है यह बात अनेक वैज्ञानिक अनुसंधानों से साबित हो चुकी है।

थकान व तनाव से हानि

डॉ० जे० एच० टिल्डन तथा डॉ० जाज एस० बेगर अपने छात्रों को बताते थे कि रोगों के दो कारण हैं—(1) नाडी-मण्डल की उत्तेजना, और (2) शरीर में विज्ञानिय द्रव्य। नाडी मण्डल की उत्तेजना से तात्पर्य है—नाडी मण्डल पर आधुनिक युग के गन्त रहने-सहन के द्वारा अत्यधिक और अनपक्षित भार डालना—अर्थात् गलत खान-पान और गलत ढंग से जीवन वितान के बावजूद अपनी सीमा और क्षमता से

आगे अपने को ढकेलना। उनके मतानुसार, नाड़ी मण्डल पर अत्यधिक भार डालने के फलस्वरूप टाक्सेमिया (शरीर में विजातीय विषाक्त द्रव्य) सग्रह होता है। उसके बाद एक शृंखलाबद्ध प्रतिक्रिया शुरू होती है, जिसके परिणामस्वरूप नाड़ी मण्डल की शक्ति घटती जाती है, पाखाने में पूरा पूरा अनपेक्षित गर जरूरी द्रव्य निकल नहीं पाता गुर्दे, त्वचा और फेफड़े पूरे रूप में विषाक्त द्रव्य नहीं निकाल पाते और फिर हमारे अंगों के गलत रूप से काम कर पान के फलस्वरूप मनुष्य बीमार हो जाता है। 'इस भूल के चालू रहने पर केवल नाड़ी मण्डल ही नहीं, सारे आवश्यक अंग गलत ढंग से आम करन लगते हैं।'

डॉक्टर एडवर्ड स्पेंसर कावेल का विचार था कि शरीर जीण घकान का शिकार बने और अनापेक्षित भय, उत्तेजना आदि उसमें घर कर पाए, इससे पहले यह कोशिश करनी चाहिये कि वह घकान सीमित रहे। क्योंकि जब घकान आदमी के शरीर को पूरी तरह ग्रस्त कर लेती है, तो वह मस्तिष्क पर हावी होती है। और फिर आदमी की निष्पात्तक शक्ति कम हो जाती है, तथा इन स्थिति में वह एक अथवा अनक रोगों से ग्रस्त हो जाता है। इन रोगों और शारीरिक कारणों से रोगों में विभेद कर पाना अत्यंत कठिन काम है। मानसिक कारणों से हुआ 'कोलाइटिस' उतना ही पीडादायक होता है जितना कि सचमुच कोलोन की विकृति से हुआ रोग।

एक मनोचिकित्सक ने अपने रोगी को बार बार जार दकर कहा कि घकान से वैसे ही दूर भागने का प्रयास करो, जसा कि शतान को देखकर भागते हो। इस बात को कहने का तात्पर्य मात्र इतना है कि घकान के कीड़ को अपने पास मत फटकना दा।' अस्तु अगर आप स्वस्थ और प्रसन्न रहना चाहते हैं तो घकान को अपने से दस कदम दूर ही रखें।

डाक्टर हैंस सेलियका ने अपने अनुसंधान के पदचात अपना विश्वास प्रकट किया है कि "सभी रोगों के पीछे चाहे वह हृदय रोग हो या दमा या 'मैं बीमार हूँ' की भावना का एक कारण होता है। और वह कारण है—दबाव तनाव व घकान के कारण शरीर में उत्पन्न रासायनिक असंतुलन।'

हम लोग अपने हर काय में खिचे-तने रहते हैं और आवश्यकता से अधिक जोर लगाते हैं। आधुनिक युग में हम लोग चलते फिरते खाने पीते, उठते बैठते, लिखते पढ़ते, बोलते-सुनते, सोते जागते बराबर ही तनाव की हालत में रहते हैं। यह स्थिति बहुत हानिकारक है क्योंकि

इनमें व्यर्थ शक्ति खर्च हानी है। काम करते समय जिनता जार जरूरी हो लगाइये लेकिन जब काम न हो तो व्यर्थ ही शक्ति और उसके साथ जीवन शक्ति का ह्रास न कीजिये।

पशु पक्षी तो प्राकृतिक नियम का पालन करने हैं, परन्तु मनुष्य हा ऐसा बेसमय है कि खान पीने, काम आदि में अति कर देता है और दुःख भोगता है। हम बेपरवाही से अपने पेट, नाड़ियों और जिगर से बहुत काम लेते हैं और ऊपर में अपने मस्तिष्क को चिन्ताओं से लादकर स्वास्थ्य का अपन ही हाथा से नष्ट करते हैं। जब हम बिल्कुल उत्साह हीन और कमजोर हो जाते हैं, तब हम ध्यान आता है कि हम ऐसी बेपरवाही से अब अपनी शक्ति खर्च नहीं कर सकते।

यदि मनुष्य प्रतिदिन जीवन में बड़ रहे दबाव तनाव, थकान के प्रतिफलों से परिचित हो और अपने को उसमें मुक्त रखकर अपना अलग रहन सहन तथा आचार विचार ठीक रखे तो वह निश्चित ही 100 वर्ष की पूरी आयु प्राप्त कर सकता है।

मानसिक थकान और उससे बचाव

विश्व विख्यात दार्शनिक बट्टेड रमन के मतानुसार "थकान कई किस्म की होती है। उनमें कुछ आनन्द में अपेक्षाकृत अधिक प्रतिरोधक होती हैं। विगुद्ध शारीरिक थकान—यदि वह अल्पकालिक नहीं हुई तो—यदि किसी ओर अभिमुख हानी तो आनन्द खान की ओर—खासी नीद आती है और खूब भूख लगती है। उससे आनन्द का वह सुस्वादु प्राप्त होता है जो अबकाश में ही सम्भव हो पाता है। पर, जब वही शारीरिक थकान मीमांसा पार कर जाती है, तो भारी अनिष्टदायक हो जाती है।

"आज विकसित देशों में नाडी सम्बन्धी थकान गम्भीरतम रूप ले रही है। आश्चर्य कीजियेगा कि इस प्रकार की थकान की चर्चा सम्पन्न लोग अज्ञेय करते हैं। श्रम बानों की अपना बराबराधिया और मानसिक काम करने वालों में नाडी सम्बन्धी थकान की शिक्षायत अज्ञेय पाया जानी है।

'अमीरा की बात छोड़ दीजिये जो विगुद्ध मूर्त होने हैं। उन साधारण आदमी की हालत पर विचार कीजिये जिसकी थकान के साथ जीवन का कठोर परिश्रम जुड़ा होना है। ऐसी स्थिति में अज्ञेयता लोगों में थकान का कारण परेगानो हाता है। इस परेगानो का दूर करने का उपाय बेहतर जीवन दान और छोटा मानसिक अनुगान है।

'मनुष्य अपने व्यवसाय की विन्ता रात को खान के समय भी नहीं

छोड़ पाता, जो समय अगले कल के कष्टों से मुकाबला करने के लिये शक्ति अजन का होता है। बार बार उसके दिमाग में वे समस्याएँ घुमा करती हैं जिनके सम्बन्ध में वह उस समय कुछ नहीं कर सकता। उनके बारे में वह इस रूप में नहीं सोचता कि कल सही ठोस कदम उठा सके। वह तो ऐसे अद्ध-विक्षिप्त रूप में सोचता है कि अनिद्रा का कष्ट उसे सहन करना पड़ना है। अद्ध रात्रि के इस पागलपन का अवशेष दूसरे दिन प्रातः भी बना रहता है। और इसका यह फल होता है कि वह सही निणय नहीं कर पाता, चिड़चिड़ा हो जाता है और जरा जरा सी बात पर गुस्सा हो जाता है।

“ बुद्धिमान आदमी तो अपनी कठिनाइयों पर उस समय विचार करता है जब विचार करने से कोई लाभ हो। अथ मग्न में वह दूसरी बातें सोचता है और रात को तो वह कुछ सोचता ही नहीं। मेरे कहने का यह अभिप्राय नहीं है कि बड़ी कठिनाइयों के समय भा— यथा जब सत्यानाश सामने दिखता हो, या जब उसके पास इसके लिये काफी तक हो कि उसके निकट सम्बन्धी उसे धोखा दे रहे हों, कुछ अनुशासित मस्तिष्क के लिये हा यह सम्भव है कि जिसके बारे में तत्काल कुछ नहीं किया जा सकता वह विचार नहीं करता। पर यह बिल्कुल सम्भव है कि साधारण दिनों में मनुष्य साधारण कष्टों का उस समय तक भूला रहे जब तक कि उस पर कायवाही न करनी हो।

“ मस्तिष्क का अनुशासित करके आश्चर्यजनक रूप में आनंद और काय की दक्षता प्राप्त की जा सकती है। वह अनुशासन है, हर समय दिमाग में किसी बात को चक्कर काटते देखकर सही समय में विचार करने की आदत डालना। जब कोई कठिन और परेशानी वाला निणय करना हो उस सम्बन्ध की सब जानकारियाँ प्राप्त कर लेने के बाद उस विषय पर सर्वोत्तम ढंग से विचार करें और निणय करें। और एक बार निणय लेने के बाद, जब तक कोई नया तथ्य सामने न आये अपना फसला न बदलें। अनिर्णित स्थिति में रहने से बढ़कर थकान वाली कोई अन्य चीज नहीं है। उससे कोई निरर्थक बात नहीं है।

“ चिंता उत्पन्न करने वाली बहुत सी परेशानियाँ वात का भर जरूरीपन समझकर दूर की जा सकती हैं। नाडी मडलीय थकान को बहुत कुछ इस रूप में समाप्त किया जा सकता है। हमारा कुछ करना बहुत सी स्थितियों में उतना महत्त्वपूर्ण नहीं होता जितना कि हम मानते हैं। हमारी सफलता या असफलता का भी उतना महत्त्व नहीं है। बड़े-बड़े-बड़े दुःख भी सहा जा सकता है। बड़ से बड़ कष्ट पर भी—

जिन्हें देखकर लगता है कि सुख की समाप्ति हो गई—समग्र पर्दा डालना रहता है और ऐसा समय आता है कि उसकी हृदय विदारकता का स्मरण करना भी कठिन होना है।

“नाडी मडल के ‘हाइजीन’ के सम्बन्ध में बहुत कम अध्ययन किया जा सका है। मनोवैज्ञानिकों ने यकान का जो अध्ययन किया है मुरपन उमका सम्बन्ध मासपरियों की यकान से है। आधुनिक जीवन में महत्त्वपूर्ण यकान ‘भावनात्मक’ है—विशुद्ध बौद्धिक यकान। विशुद्ध मासपेशियों की यकान के समान ही उसका भी इलाज नींद है। जिस व्यक्ति के पास ऐसा बौद्धिक काय अत्यधिक हो—जिसमें भावना का म्यश न होना हो—यथा बहुत हिसाब करना रात को पूरी नींद सोकर दिन भर की अपनी यकान मिटा डालेगा। अत्यधिक काय के कारण जिस स्थान की बात कही जाती है, वह वस्तुतः उस काय के कारण नहीं, किमी चिन्ता अथवा परेशानी के कारण आती है।

“भावना सम्बन्धित यकान के साथ जटिल बात यह है कि वह ‘आराम’ में बाधा पहुँचाती है। आदमी जिनना अधिक यकान है उतना ही मुश्किल उसे उमसे मुक्ति पाना लगता है। नाडी विकार (नवस ब्रेकडाउन) के सन्निकट होने का लक्षण यह है कि वह सोवने लगता है कि उमका काम अति महत्त्वपूर्ण है और यदि उमन अवकाश मनाया तो सत्यनाश हो जायेगा। यदि मैं डॉक्टर होता तो जा अपना काम को अत्यन्त महत्त्वपूर्ण बताता उसे छुट्टी पर जान का परामर्श देता। जिस ‘नवस ब्रेकडाउन’ का कारण लाग का काम आक्रिय बनाते हैं (जिनको मैं व्यक्तिगत रूप से जानता हूँ) तथ्य तो यह है कि सबके लिये उसका कारण भावनात्मक कष्ट था। रोगी वस्तुतः उस समय भावनात्मक कष्ट से काम के बहाने अपन को बचाना चाहता है। वह काम करने को आध्य होता है क्योंकि यदि वह काम में जुटा रहना बन्द कर देता उसका जो भी दुर्भाग्यपूर्ण व भावनात्मक कष्ट हो, उससे उसे श्राप पान का और कोई माग नहीं बचेगा।

“परेशानी का मनोविज्ञान बहुत साधारण नहीं है। मैं पहले मस्तिष्क के अनुशासन की बात कह चुका हूँ—सही समय पर काम में हाम डालने का बात। यह बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। इसका पहला कारण यह है कि आदमी कम विचार करने भी दिन का काम समाप्त कर डालता है। दूसरा कारण यह है कि उसकी अनिद्रा दूर हो जायगी और तिसरा कारण यह है कि निपय करने में इससे दक्षता आयगी और बुद्धिमानो बड़ेगी।”

तनाव से दूर रहें—जब कोई व्यक्ति लगातार काम करता रहता है और अपने मन को चिंतन मनन में व्यस्त रखता है तो इसका परिणाम यह होता है कि उसे जितनी देर आराम लेना चाहिए और सोना चाहिए, उतनी देर वह विश्राम प्राप्त नहीं कर पाता। इसका नतीजा यह होता है कि मन और अवयवों की धकान दूर नहीं हो पाती जिससे उस व्यक्ति की कायक्षमता कम हो जाता है। अतएव यह बहुत जरूरी है कि प्रत्येक स्त्री-पुरुष थोड़ा थोड़े समय के लिये प्रत्येक दिन विश्राम लें और ध्यान में मग्न रहें। उस स्थिति में अपने दैनिक जीवन के काय व चिन्ताओं का स्मरण न करें। जो ऐसा नहीं करते उनकी नाडी व्यवस्था अच्छी स्थिति में नहीं रहती। उन्हें नींद नहीं आती अथवा कम आती है।

हृदय रोग से पीड़ित लोगों के लिये तनाव बना रहना बहुत घातक है। ऐसे लोगों को दिल की बीमारी से मुक्त पाने के लिए डाक्टर एस० बी० सिंह ने परामर्श दिया है कि 'अपने विचारों को अधिक से अधिक यथासंभव बनाइए दूसरों से आशा न करिए। प्रत्येक स्थान पर आप ही को महत्त्व मिले, ऐसी आशा न करें। अपनी कायक्षमता का आकलन कीजिये। क्षमता से अधिक लक्ष्य का निर्धारण मत कीजिये। अतीत की असफलताओं को न साँचकर, भविष्य के प्रति आशावित रहिए। उत्तेजना तथा घबराहट को त्यागकर प्रत्येक काय को सहजता पूर्वक कीजिये। लोग क्या कहेंगे' की भावना न चिन्तिये। असफलताओं के बारे में नहीं, सफलताओं के बारे में सोचिए। एक बार में एक ही काम करिये, सोमित समय में असोमित काम करना खतरनाक है। अगर आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो हस्तिय मुस्कराइय, जो मिल जाय प्रसन्नता से ग्रहण करिये, तनाव कम रखिय और अपने हृदय को बचाय।

आज के सघनपण जीवन में परिश्रम से हम छटकारा नहीं पा सकते लेकिन हम चाहें तो बीच बीच में थोड़ा बहुत आराम जरूर ले सकते हैं, महात्त को भी थोड़ा बहुत टुल्का कर सकते हैं। एक घंटे डट कर काम करने के बाद यदि पाँच मिनट आराम कर लिया जाय तो बहुत लाभ होता है। यह जरूरी है कि जब आप आराम करें चाहें वह कुछ मिनट के लिये ही हो तो भी अच्छे ढंग से करें। शरीर और मस्तिष्क दोनों को स्वतंत्र छोड़ दें। शारीरिक मशीन का ताज हान का अवसर दें।

तन और मन को आराम कैसे दें

डाक्टर जे० बी० म्हाडस्टोन न धकान से मुक्त रहने के दो आधार-

भूत नियम बताये हैं

(1) अपक्षा से अधिक श्रम न करें न तो अधिक काम करें और न खेलें। रेगुलर का नियम है— 'येही अधिक थकान आना बन्द कर दें।'

(2) वैज्ञानिक ढंग से शिथिलीकरण के नियम से परिचय प्राप्त करें। विस्तृत चर्चित 80 वर्ष की दीर्घायु में इतने दायित्वा का पद सम्भालने थे तथा इतना बौद्धिक परिश्रम करते थे इससे पीछे रहस्य यह है कि वह पूर्ण शिथिलन कर लेते थे और दोपहर में थोड़ा सो लेते थे।

डाक्टर एमसन का मत रहा है कि "विश्राम के लिये मरे पाप समय नहीं है, ऐसा कहना बिल्कुल भौड़ी दलील है। आपका जीवन व्यस्त है उतनी ही अधिक अपेक्षा आपको विश्राम की है। सही ढंग से शिथिलीकरण करके और विश्राम करने के बाद आप कम समय में अधिक काम करने में समर्थ होंगे और नाडी मडलीय थकान से अपन को मुक्त रख सकेंगे।

डॉक्टर एल्वारेज का कथन है कि कितनी ही नाडी विकार के रोगियों की सहायता मात्र उह यह सिखाकर की जा सकती है कि वह जल्दी मोने चले जाया करें और सो जाया करें।

प्रोफेसर लियाड न शिथिलन के लिये एक विधि बतायी है। वह उसे 'योगी शिथिलन ध्यायाम' कहा करने थे। उनकी विधि यह है पीठ के बल लेट जाइए—भूमक जमीन पर क्योंकि चारपाई बहुत ही नरम होती है। परा की पालथी सी मार लें और दोनो हाथों की दोनो तरफ फैला दें फिर जमुहाई लें। जब आपका निचला जबड़ा जमुहाई सेन से झुक जाये, तो उस शिथिल कर दें और वापस न जान दें। आप बल्पना करें कि आप बहुत बजनो है और फिर धीरे धीरे आपकी माम-पेशिया स्वत हीली हो जाएगी—पर की अंगुलियों और हाथ की अंगुलियों से लेकर पीठ तक। आपकी रीढ़ की हड्डी स्वाभाविक बज्रता प्राप्त कर लेगी, आपकी सांस हन्की और गहरी हो जायगी। अपन मन्तिक का विचारहीन बनान का प्रयास करें। केवल शिथिलन का अनुभव हाने दें और शेष सभी विचार अपन मस्तिष्क से निहाल दें।

शरीर का जनि महत्वपूर्ण अंग हृदय, जन्म से लेकर मयु तक लगातार काम करता रहता है वह भी आराम करता है। हमारा दिल 24 घण्टे में इतना काम करता है जितना। टन वजन की 72 फीट ऊंचा उठाने में धम करना पडता है। यह सच है कि वह केवल इतनी दूर ही आराम लेता है कि जितना समय उस एक घटकन से दूसरी घटकन के बीच मिलता है। पर इतने स आराम से भी उसे बहुत लाभ होता

है और यदि कोई 60 वर्ष तक जीवित रहे, तो उसका हृदय दो अरब दफा धड़क लेता है। इससे साबित हुआ कि जीवन शक्ति तथा काय शक्ति को बनाये रखने में थोड़ा थोड़ा आराम करने का भी कितना महत्त्व है। कठिन से कठिन काम में भी हर एक दो घण्टे बाद थोड़ा आराम कर लिया जाये, तो थकान अनुभव नहीं होती।

आराम करना भी एक कला है, जिसे सब नहीं जानते। टहलन घूमने जाते समय भी व्यक्ति समस्याओं में उलझ रहे हैं मन अस्थिर बना रहता है। इस हालत में मन को आराम या लाभ नहीं हो सकता। केवल शरीर को विश्राम देना काफी है। मन को भी साथ ही आराम मिले तभी पूर्ण विश्राम का लाभ मिल सकता है। विस्तर या आराम कुर्सी पर लेटने पर भी शरीर जो खिचा तना रहता है उसका मूल कारण मन की उत्तजित अवस्था है। निश्चितता व साथ शिथिल होकर लेटने सोने पर ही हमारा विश्राम सफल हो सकता है।

प्रत्येक दिन ऐसे विश्राम करने का समय अवश्य होना चाहिए जिनमें हमारा मन दैनिक काम के बोझ से स्वतंत्र होकर निश्चित और सुखा रह सके। इस क्रिया से हमारे मन में जो एक प्रकार का थकान और नाडियो व अवयवों की टूट-फूट होती है उसकी भरमभंडार व नव निर्माण में सहायता मिलेगी और हमारी स्मरण शक्ति में नया उत्साह उत्पन्न हो सकेगा। ऐसे ही विश्राम के समय में ऐसा होता है कि हमारे निश्चित होकर ध्यान में मग्न बठने से हम अपनी कठिन समस्याओं का समाधान निकाल पाते हैं। अनेक नई उपयोगी बातें खोज निकालते हैं।

जब भी आप काम के बाद थकावट अनुभव करें तो ठीक ढंग से आराम करें। प्रतिदिन थोड़ा थोड़ा आराम करने से भी जीवन शक्ति बनी रह सकती है और थकावट को दूर किया जा सकता है। यदि आप घर पर हैं तो थोड़ी देर के लिए लेट जाएं। यदि आप ऑफिस में हैं तो कमरे के द्वार बन्द कर लें, मिर को बाह्य पर रखकर आलस भीच लें। दोपहर के खाने के बाद थोड़ा लेटकर आराम कर लेना भी शरीर के अंगों को ताजा बना देता है और थकावट दूर हो जाती है। यदि सम्भव हो तो काम के दौरान कुछ मिनटों के लिए ऐसी बात कीजिय जिसमें आपका मानसिक तनाव हल्का हो और थकावट व परेशानी दूर हो सके। कमरे में अपने स्थान से उठकर कुछ चटलकदमी कर लें। कमरे की विड़की से आकाश को देखना शुरू कर दें कुछ गूँगना लें और नहीं तो आरामकुर्सी पर लेटकर कुछ समय के लिए काय बंद कर दें। इस थोड़े से सुस्ता लेने को व्यर्थ न समझिये। इसका मन व शरीर

पर वही प्रभाव होता है, जो गर्मी में बाहर से आने के बाद ठंड पानी से हाथ मुह धोने से होता है। मनुष्य नवीन स्फूर्ति से ओत प्रोत हो जाता है। आपको यदि सुस्तान की आदत नहीं है तो इस आदत को पदा कर लीजिये। यह एक अच्छी आदत है, जिससे काम करने की शक्ति बढ़ती है। इस तरह विश्राम में लगाया समय कभी बंकार नहीं जाना, कारण यह है कि विश्राम के लिये दिये गये समय को भविष्य के शक्ति भण्डार की पक्की सचिंत पूजा ही समझना चाहिये।

संसे थके हुए शरीर और मन में फिर से स्फूर्ति और ताजगी लाने के लिये इसकी शिथिल करने से बढ़कर कोई उपयोगी उपाय नहीं है। सभी बड़े बड़े सफल व्यक्ति काम परत करते थक जाने पर केवल दस मिनट के लिये आराम करके अपनी थकान व क्लेशों को दूर कर लिया करते थे। फिर वे दुनी चुस्ती और ताकत से काम में जुट जाया करते थे। शरीर और मन की थकी अवस्था में यह आराम किसी भी समय बिया जा सकता है। किन्तु साधारण दशा में खाली पेट या सोने के समय यह शिथिलीकरण करने से अधिक लाभ हो सकता है।

शारीरिक थकावट दूर करने की अपूर्व विधि—शिथिल होकर विश्राम करने का भी अपना एक विशेष ढंग है। प्राकृतिक चिकित्सा की भाषा में इसे आरोग्यमूलक शिथिलता (Curative relaxation) कहा जाता है। डॉ० जानकीशरण वर्मा अपने ग्रन्थ 'रोगों की अचूक चिकित्सा में लिखते हैं कि पूरा आराम के लिये शरीर को शिथिल करने की कला जाननी चाहिए और इसके लिये निम्नलिखित अभ्यास करना जरूरी है

"सुबह कसरत करने, टहलन या भाजन करने से पहले अथवा रात्रि को सोने से पहले भी आराम से पाठ के बल तबन या शीतल पाटी या जमीन पर लेट जाइयें। तकिया न हो, अगर हो तो बहुत ऊंचा न हो। फिर तलवे से लेकर चोटी तक अग अग को ढीला कर दीजिए आर आंखों को बन्द करके घात हो जाइए। नियम यह है कि जिस अंग को सोचियेगा वही ढीला हो जायेगा। इसलिए पर की अंगुलियों से शुरू कीजिए और सोचिये कि वे ढीले हो गये। पहले बायें पर की अंगुलियां, फिर तलवा, फिर एड़ी, फिर टखना, फिर कमर और फिर पड़ू के बारे में सोचिये कि वे शिथिल और ढीले हो रहे हैं। वे सब अंग एक एक कर बस ही होते जाएंगे। अब सास भी गहरी हो जायगी। अब एक एक करके दोनों हाथों के विविध भागों को सोचिये, वे ढीले हो जाएंगे। इनके बाद पेट, सीना, पीठ, रीढ़ और कंधों को

सोचिये। पीठ और रीढ़ को त्रिलकुल शिथिल और ढीला कर देना चाहिये। अब गर्दन, चेहरा और सिर को मोचिये और उन्हें ढोला कर दीजिये। मुह भी, जीभ भी ढीली रहे। इस अभ्यास में ज्यादा से ज्यादा 3-4 मिनट लगेंगे। इससे आपको अपूर्व शांति का अनुभव होगा। कुछ दिनों के अभ्यास के बाद लेटते ही सारा शरीर शिथिल और ढीला हो जाया करेगा।”

वास्तव में कुछ दिन शरीर की शिथिलता का अभ्यास कर लेने पर मन की दशा में भी अद्भुत परिवर्तन हो जाता है। इसे अपना का फल यह होता है कि क्रोध और चिड़चिड़ा स्वभाव शांत हो जाता है। मनुष्य उत्तेजनारहित होकर युक्तिपूर्वक बातें करने लगता है, सहज में घबराता नहीं, भयभास नहीं होता और काम की कोई बात नहीं भूलता। शरीर का स्वास्थ्य भी उत्तम होता है और सभी शक्तियाँ बढ़ जाती हैं।

शरीर काबू पाना आसान है, पर मन को वश में करना कठिन, यह हमेशा अपनी बात करता है। मन की चञ्चल उत्तेजित अवस्था भी बहुत बार शरीर की ज्ञात और अज्ञात अवस्था में से पैदा होती है। इसलिए कुछ दिन शरीर की शिथिलता का अभ्यास कर लेने पर जब मांस पेशियाँ और स्नायुओं की उत्तेजना कम हो जाती है। तब मन भी उसी के साथ शांत और सयत हो जाता है और मानसिक शक्ति खूब बढ़ जाती है।

पर स्मरण रहे, ससार में सब बातों की एक सीमा होती है। मेहनत करने के साथ या उसके बाद आराम करने से लाभ होता है। हर समय केवल आराम करने से तो सुस्ती पैदा होगी जो शरीर रूपी मसान में जग लगाकर उसे बेकार कर देगी। अस्तु शिथिलता के अभ्यास का एक निदिष्ट सीमा में रखना उचित है। ‘पहले काम, फिर आराम’ को अपना नियम बना लेना चाहिए।

हमेशा जवान कैसे बने रहे ।

‘अधिक उम्र प्राप्त करना एक शानदार बान है—शत मात्र इतनी है कि हम युवा बन रहें ।’

—विलियम लेमान फिलिप्स

जैसे जैसे मनुष्य की अवस्था बढ़ती है तो 50 55 वष के होन होत मन म विचार आन लगता है—हम बूढे हाते जा रह हैं, आगे बुढापा कस बीतेगा ? इस तरह के अनकानेक विचारों के उठन से जावन नीरस होन लगता है । परन्तु आयुर्विज्ञान न प्रमाणित कर दिया है कि बुढापे और आयु का आपस मे कोई सम्बन्ध नही है । बुढावस्था और अधिक आयु का समानार्थी मानना भूल है ।

बुढापा कब शुरू होना है ?

इस प्रश्न का उत्तर देना जरा मुश्किल है । बुढाप और जवानी का अंतर तो तुरन्त मालूम हो जाता है किन्तु मनुष्य फना अवस्था के बाद बुढा समझा जाए इसकी कोई सीमा नियत नही की जा सकती । क्योंकि जवानी तो एक लक्षण है—उम से इसका कोई सम्बन्ध नही । जवानी एक चिह्न है—यह जीवन की एक परिभाषा है । वष इस व्यक्त करन म सग असफल रह हैं ।

भारत म 55 से 60 वष तथा पश्चिमी देशो म मायारणत 60 65 वष की अवस्था मे पेंशन देन का रिवाज है । इस रिवाज की आलोचना करत हुए विश्व प्रसिद्ध उद्योगपति हेनरी फोड न कहा था कि—‘जब लोग काय करन के लिए अधिक माग्य होन लगत हैं, तब हम नोग इन्हें बकार बुढा घोटा समयकर रिटायर कर देत हैं ।’

डाक्टर वाल्टर गायेल ने अनेक परीक्षण करके सिद्ध किया है कि मनुष्य की अवस्था बढन के साथ साथ उसकी कई शक्तिया भी बढ जाती हैं । उन्होंने 433 व्यक्तियों पर अपन परीक्षण किये । उनम 5 वष से लेकर 95 वष तक का विभिन्न अवस्था के व्यक्ति थे । आम धारणा है कि अवस्था बढने के साथ हिलन डुलने की शक्ति कम हो

जाती है किन्तु यह बात गलत है। 80 वष से अधिक अवस्था वाले व्यक्तियों में से 25 प्रतिशत वृद्ध नवयुवका का मुकाबला कर सकते थे। अबल की कसौटी पर करीब 25 प्रतिशत वृद्धों को नौजवानों की वनिम्बत अधिक नम्बर मिले थे।

जमन कवि गेटे ने अपना विख्यात नाटक फौस्ट 80 वष की अवस्था में लिखा। इससे यह बात सिद्ध होती है कि जीर्णवस्था बल-श्रमिक नहीं है, वरन् शरीरगत परिवर्तन है। इतिहास से साठ सत्तर अथवा अस्सी वष की कुछ सफलताओं को निकाल दाजिए तो दुनिया की बहुत बड़ी क्षति होगी।

प्रसिद्ध अग्रज कवि लागफेलो ने अपनी वृद्धावस्था में लिखा 'मारीच्युरी सल्यूटेमस' नामक पुस्तक में लिखा है—'कटो ने अस्सी वष की अवस्था में यूनानी भाषा पढी थी और इसी उम्र में सोफाक्लीज ने अपना महान ग्रंथ 'ओडियल' लिखा। सीमोनाइडोज ने अपनी कविताओं पर तब पुरस्कार प्राप्त किया था जब उनके सभा साथी अस्सी वष से अधिक अवस्था के थे और थियोफ्रास्टस जब 90 वष का हो गया था तब उसने करेक्टर ऑफ मन लिखना शुरू किया था। बीमार गेटे तब तक अपने काम में जुटा रहा जब तक कि अस्सी वष की उम्र में उसने 'फौस्ट' समाप्त न कर डाली।"

ग्लडस्टोन 83 वष की अवस्था में भी ब्रिटेन के प्रधानमंत्री के पद पर काय कर रहे थे। उस उम्र में भी वे अपने जीवन के किन्तु हा राजनीतिक सघणों में रत रहे और 87 वष की उम्र में आर्मेनियना के प्रति जनजागृति के लिए पूरे इंग्लण्ड में दौरा करके वे भाषण करते रहे।

विक्टर ह्यूगो अपनी मृत्यु तक आश्चर्यजनक ताजगी से लिखते रहे। उनकी मृत्यु 83 वष की अवस्था में हुई थी और अन्त में उन्होंने कहा कि "मैं जो कुछ भी जानता हूँ, उसका शतांश भी नहीं कह पाया हूँ।

इसलिए यह सोचना गलत है कि वृद्धावस्था मानव जीवन का शिथिल, जट तथा अनुत्पादक काल है। जबकि सत्य यह है कि विश्व के कुछ सर्वोत्तम काय ऐसे लोगो द्वारा ही किये गये हैं और किये जा रहे हैं जिनकी अवस्था काफी है।

परन्तु वृद्धों में जवानी का यह अर्थ नहीं कि 70-80 वष का अवस्था में भी कोई 25-30 वष वाले व्यक्ति की तरह दौरा पढे। उसका आशय यही है कि 70-80 वष का हो जान पर भी मनुष्य साधारणतया स्वस्थ रहे शरीर में स्फूर्ति रहे और महिष्ण ठीक-ठाक काम करे। बान सफेद हो जाने पर भी, बहरे पर बैठकर श्रुतिया न

हा मुदनी न छाई हो। वह ऐसा न समझने लगे कि अब मेरा अन्त निकट है तथा हर रोज पास आता जा रहा है।

ध्यान रह, बुढ़ापे को दूर रखना असम्भव बात नहीं है। यह पूरी तरह मुम्किन है कि 100 वर्ष की अवस्था वाला व्यक्ति अपने साधारण कार्यों के लिए दूसरों का मोहताज न रहे। वह अपन आपको अच्छी तरह सम्भालता हुआ लोक-सेवा और परोपकार के कामों को भी पूरी लगन के साथ करता रह सकता है।

आखिर बुढ़ापा क्या है ?

क्या शरीर में बुढ़ापे के इस आगमन को रोका जा सकता है ? इस प्रश्न का उत्तर सुप्रसिद्ध डॉक्टर जेरोस्की ने यह दिया है कि बुढ़ापा केवल शरीर की थकावट है—इसको दूर किया जा सकता है।" आज-कल के भागम भाग चिंतापूर्ण जीवन के कारण हमारा मन और मस्तिष्क थक जाता है। शरीर और मन का गहरा सम्बन्ध है। सीमा में अधिकतम मन से काम लेना नतीजा होगा—अत्यधिक शारीरिक थकावट और उसका निश्चित परिणाम होगा—समय में पूर्व बुढ़ापा। क्योंकि शरीर के भीतर अवयवों को जोड़ने वाले तंतुओं के पुराने एवं कमजोर पड़ जाना और नये कोष पर्याप्त मात्रा में बन पान पर अनुपयुक्त बूढ़ा होना लगता है। जब शरीर की बाढ़ रुक जाती है, तभी बुढ़ापा शुरू होता है।

हमारे शरीर में अम्लता (Acidity) नामक विषाक्त पदार्थ जमा हो जाता है। यह तत्व तन्दुरुस्ती का दुश्मन है जो शरीर में रोग के कोटाणुओं को जन्म देता है। शरीर में अम्लता की अधिकता से जीभ सफेद रहना लगती है दात खोखले हो जाते हैं और नाडियाँ सिकुड़न लगती हैं। शरीर की शक्तिशीलता कम होना लगती है और रक्त भी कम बनना लगता है। फलस्वरूप हमारे शरीर को बुढ़ापा आ घेरता है।

इसके कारण दृष्टि पर झुरियाँ पड़ना जोड़ों का कड़ा व कष्टदायी होना कमजोर होना, कमर में सूजन, दात गिना, बाल सफेद होना आँखों की ज्योति कम होना, घटना में दृढ़ नाडियों में हानिप्रद चर्बी (कोलेस्ट्रॉल) जमना आदि व्याधियाँ जोर पकड़ जाती हैं। थकान खासी दिन रात कष्ट देना लगते हैं। परन्तु अगर आप चाहें तो प्राकृतिक जीवन अपनाकर बुढ़ापे को दूर रख सकते हैं।

परिस मेडिकल कालेज के प्रोफेसर एफ० बेलियर के अनुसार साधारण बुढ़ापा एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें समय के साथ साथ शरीर

के अलग अलग भागों की कायप्रणाली की क्षमता कम होने लगती है, जिसके पश्चात् पूरा व्यक्ति ही अक्षम हो जाता है। उन शिराओं में, जिनका पुनर्जन्म सम्भव नहीं, वृद्धत्व की प्रक्रिया वचपन से ही आरम्भ हो जाता है। शरीर के कई अंग कोशिका पुनर्जन्म योग्य होते हैं और उनकी कायक्षमता शरीर की पूर्ण वृद्धि प्राप्त करने तक कम नहीं होती। बीस वर्ष की उम्र के पश्चात् फेफड़ों की महत्वपूर्ण शक्ति एवं हृदय की गति घटनी आरम्भ हो जाती है तथा रक्त दाब (Blood pressure) बढ़ना शुरू हो जाता है।

मामपेशियों की शक्ति 20 और 30 वर्ष की उम्र तक शिखर तक पहुँची होती है जिसके बाद बराबर घटती चली जाता है। इंद्रियों की आयु विधि प्रौढ़ जीवन में खराब हो जाती है। वृद्धत्व के कारण मनावनानिक रूप से किसी बात की प्रक्रिया में अधिक समय लगता है। प्रशिक्षण प्रक्रिया धीमी पड़न लगती है। स्मरण शक्ति तथा मानसिक क्षमता बिगड़नी शुरू हो जाती है।

यथा व्यवसाय की भिन्नता बुढ़ापे के अंतर का कारण बनती है? इस तथ्य का अध्ययन करने के लिये पेरिस के 116 अध्यापकों को चुना गया। उनकी मासपेशियों की शक्ति तथा मनोवैज्ञानिक प्रवृत्तियों की तुलना साधारण जन के नमूने के तौर पर चुन गये वय के साथ की गयी। जो परिणाम प्राप्त हुए उनसे दोना वर्गों की हृष पकड़ की प्रतिक्षण शक्ति में बहुत कम अंतर था। लेकिन मानसिक कुशलता, स्मरण शक्ति, मद्दावली और आयु-वृद्धि में वषणीय अंतर था। इसमें यही परिणाम निकला कि जो व्यवसाय स्मरण शक्ति तथा मानसिक कुशलताओं की अधिक अपक्षा करता है शरीर के व अंग शीघ्र अक्षम नहीं होते।

मन बूढ़ा तो तन बूढ़ा

युवावस्था इस बात पर निर्भर नहीं करती है कि हमारी उम्र कितनी कम है, बल्कि निर्भर करती है—हमारे विकास और प्रगति करने की क्षमता पर। विकास का अर्थ है—अपनी सम्भावनाओं व अपनी क्षमताओं में वृद्धि करना। प्रगति का अर्थ है—अब तक प्राप्त क्षमताओं का बिना रुके पूरा बनाना।

बुढ़ापा आयु के वर्षों की बड़ी समस्या के माय नहीं आता, बरन् विकास और प्रगति करने में अममय हो जान या विकास और प्रगति करने से इन्कार कर देने से आता है। मैन 20 वर्ष के बूढ़े तथा 70 वर्ष के युवक मने हैं।

ज्यो ही आप जीवन में स्थिर होकर बैठ जाना और पुरान प्रयास के फल के सहारे विश्राम करना चाहते ह, उसे ही आप सोचन लगते हैं कि जो कुछ पूरा करना था वह पूरा कर चुके। संक्षेप में, ज्यो ही आप प्रगति करना बन्द कर देते हैं, पूणता की राह पर आगे बढ़ना छोड़ देते ह, स्यो ही आपका पीछे हटना बूढ़ा होना निश्चित हो जाता है।

यथार्थ में जो वर्ष व्यय में बिता दिए जाते हैं वे ही आपका बूढ़ा बना देते हैं। व्यय में बिताया वय उसे कहते हैं, जिसमें कोई प्रगति नहीं की जाती, जिसमें चेतना का विकास साधित नहीं हुआ होता, जिसमें पूणता की ओर कोई कदम आगे नहीं बढ़ाया गया होता।

मानसिक विचारधारा भी बुढ़ापे को दूर करने या पास लाने में अत्यधिक प्रभाव डालती है। विलियम फिलिप्स के अनुसार, 'मैं वह समय ठीक-ठीक बतला सकता हूँ जब मनुष्य बूढ़ा शुरू होने लगता है। यह वह घड़ी है जब आत्म परीक्षा के पश्चात् वह देखता है कि एकान्त में बैठने पर उसका ध्यान भविष्य की अपक्षा भूतकाल की ओर अधिक जाना है। यदि मनुष्य का मन भविष्य के विचारों योजनाओं के स्थान पर पुरानी गई गुजरी बीती बातों बीते जमान की स्मृतियाँ, स्मरणों तथा अतीत वतान्त से भरा रहने लगे तो समझ लो कि वह बूढ़ा हो रहा है।' इस सन्दर्भ में एक महत्वपूर्ण रहस्य का उदघाटन करते हुए प्रिटिस मलफाम लिखते हैं— 'अगर आप तीस पैंतीस वय की अवस्था में बुढ़ापे के मयन देखने लगेंगे तो निश्चय ही वसी बरूपना के प्रभाव से आप पचास वर्ष की अवस्था में ही बूढ़े बन जायेंगे। आपके शरीर पर झुरियाँ पड़ जाएँगी और शरीर की काय शक्ति भी विसुप्त प्राय हो जाएँगी। इसका कारण यह है कि आपके बूढ़ावस्था के विचार यौवन को बल पूर्वक निकाल बाहर करेंगे। यदि आप यह समझते विचारते या कल्पना करते रहेंगे कि 'हमारा शरीर कमजोर हुआ जा रहा है हम सौन्दर्य, शक्ति, उत्साह, तेज, मस्ती पुरुषाथ खोते जा रहे हैं, तो निश्चय ही वह अधिकाधिक कमजोर होता जाएगा। इस तरह आप असमय बूढ़े अशक्त व दीन हान हो जाएँगे। बहुत से न्यक्ति, कोई शारीरिक कारण न होने पर भी, 50 वय की अवस्था में बूढ़े दिखने लगते हैं, इसका मूल कारण यही है कि उनका प्रारम्भ से ही यह विचार दब रहा है कि 50 वय की उम्र बुढ़ापे की अवस्था है।'

इस सत्य को याद रखें कि जीवन को किसी विशेष अवस्था का नाम यौवन नहीं है। यथाथ म यौवन मन्त्रिण्य की एक खास हानन है, इच्छाशक्ति से भरपूर एक अवस्था है, कल्पना की एक विशेषता है,

कम हिम्मती और हिचकिचाहट पर साहस का घावा है। आलस और आरामतलबी पर उच्च आकाशाओं व भरपूर सक्रियता की विजय है।

अस्तु, कोई भी व्यक्ति एक निश्चित मर्यादा के वर्षों तक जीवित रहने के कारण बड़ा नहीं होता। बल्कि, लोग अपना उच्च ध्येय त्याग देने के कारण बूढ़े हो जाते हैं। वय और समय केवल त्वचा पर झुर्रियाँ डालते हैं। परन्तु प्राकृतिक उत्साह की शून्यता मनुष्य की आत्मा में झुर्रियाँ पदा कर देती है। आशका चिन्ता सदेह अपने व्यक्तित्व पर अविश्वास, भय निराशा आदि के यही वे लम्बे लम्बे सत्य हैं जो मनुष्य के सिर का झुका देते हैं और हमारी चिर-अमर आत्मा को मिट्टी में मिला देते हैं।

मन की अवस्था को ही बूढ़ापे को सही कसौटी माना जाना चाहिए। अनेक वृद्ध इसलिए लगते हैं कि उनका मन वृद्ध हो गया है। सामान्य मानसिक बद्धता और उसके फलस्वरूप उत्पन्न शारीरिक बूढ़ापे के कुछ मापदण्ड यहाँ—जन्म ही किसी के जीवन में ताजगी तथा रुचि समाप्त हो जाता है, वह बूढ़ा हो जाता है।

ज्या ही व्यक्ति यह कामना करने लगता है कि वय और दिन जल्दी जल्दी बीतें—कष्टिये जन्म वह वकन काटने की परेशानी महसूस करने लगता है—तो जानिये कि बूढ़ापे उसके मन पर सवार हो गया।

जब व्यक्ति यह विचार करने लगता है कि व्यक्तिगत लाभ ही मानव जीवन का परम उद्देश्य है या जब वह यह धारणा दृढ़ कर लेता है कि हर व्यक्ति का मूल्य लगाया जा सकता है तो समझिये कि वह बूढ़ा होन लगता है।

जिसे नवीनता में रुचि नहीं, जो अतीत को ही महत्त्वपूर्ण मानता है और साचता है कि भूत वतमान की अपेक्षा अच्छा था, तो उसे भी बूढ़ा ही मानिए। जो व्यक्ति भविष्य की ओर निहारने के स्थान पर पीछे फिरकर अतीत को देखने लगता है, वह निश्चय ही बूढ़ा व्यक्ति है।

जो व्यक्ति भविष्य से भयभीत होना लगता है सुरक्षा की भावना जिसके भीतर उद्वेग पदा करने लगती है और जब नये साहसिक कार्यों को हाथ में लेने से व्यक्ति डरने लगता है तो निश्चय ही बुढ़ापे में उसे जीत लिया है। जो निराशावादी है, वह बूढ़ा है। आस्थाहीन और मान बूढ़ेपी भी बूढ़ा है और स्वभावतः दूसरों की छिद्रावेपी तथा अत्यधिक गिकायत रखने वाला व्यक्ति अनन्त बूढ़ा ही है। जब व्यक्ति को घाम के हरेपन में, फलों की सुन्दरता एवं सौरभ में अथवा हिमपान की उपमा में आनन्द नहीं मिले तो समझिये कि वह बूढ़ा होता जा रहा

है। जो व्यक्ति अपना बचचो के साथ नहीं खेलता और उस खेल में आनन्द का अनुभव नहीं करता, वह सचमुच बूढ़ा है।

जवान कैसे बने रहे

मनुष्य उमी प्रकार जीता है जिस प्रकार वह विचार करता है। कई लोग वृद्धावस्था में भी प्रसन्न रहते हैं, काम करते हैं, मनोरंजन में भाग लेते हैं और समाज को लाभ पहुंचाते हैं। परंतु अधिक संख्या ऐसे लोगों की हागी जो जवानी का मातम और जमाने की शिकायतें करते नजर आयेंगे। अपने आपको दया का पात्र समझेंगे और नई रुचियों, नये नान व खोजों के दरवाजे बंद करके बहुत ही सीमित सप्सर में छप जायेंगे।

मच बात तो यह है कि आदमी कभी बूढ़ा नहीं होता। मूढतावण वह अपने को खीचकर बूढ़ोनी तब से जाता है। विलियम लेयान फिलिप्स का कथन है कि "अधिक उम्र प्राप्त करना एक शानदार बात है— शत मात्र इतनी है कि हम युवा बन रहे।" बरनाड बरुच की युवा बने रहने हेतु मायता थी कि वह सदा अपनी अवस्था से 15 वष बाद वृद्धावस्था मानते थे।

अगर कोई व्यक्ति 60 70 वष की अवस्था में 40 50 साल का जान पड और सुख समृद्धि और मानसिक शक्ति से नम्पन हो तो उसके लिए वृद्धापा खेलन वाली चीज नहीं होगी। अगर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों पर साधारण रूप से भी ध्यान दिया जाए तो अवस्था अधिक हो जाने पर भी वंसी क्षीणता नहीं आएगी जैसी इस अवस्था के लोगों में आम तौर से आया करती है। खोज करन पर प्रकृति के उन रहस्यों का पता भी लग सकता है, जिनका प्रयोग कर शरीर के अंगों में नवीनता व स्फूर्ति लाई जा सकती है।

अगर आपकी उम्र ढल रही है तो युवकी से सम्पक स्थापित कीजिये और अपनी भावना ठीक लडकी जसी बना लीजिए। उनक साथ खेलिये उही की तरह विचार कीजिए और उही की तरह अनुभव भी कीजिए। अवस्था का निश्चय वषों की संख्या से नहीं बल्कि आपकी मानसिक दशा, आपकी भावना और गतिविधियों से होता है। 40 वष का व्यक्ति अपने को बूढ़ा और 80 वष का व्यक्ति अपने का जवान समझ सकता है। आपका शरीर वस्तुतः पुराना नहीं नया है क्योंकि उसके सारे कोषाणु हमसा बदलते रहते हैं।

डाक्टर लोवेरी एच० मकडिनियल के मतानुसार, "1999 तक 90

घष का आदमी जवान माना जाने लगेगा । 135 घष के जादमी को लोग अपेक्षावृत्त अधिक् प्रौढ मानेंगे । जिस रूप में वृद्धावस्था को हम आज लेते हैं, उसकी अवधि अत्यल्प होगी । इसका कारण घमनी का स्तर उच्चतर होना होगा । नाडियाँ अनन्त काल तक युवती और सौन्दर्य की स्वामिनी बनी रहेंगी ।"

वसे भी हमारा शरीर ही ता पुराना ओर प्रौढ होता है क्योंकि आयु शरीर की होती है और शरीर पर ही इसका प्रभाव पडता है । मन और आत्मा की तो आयु होती नहीं, सो मह सदावहार बने रहत हैं । शरीर भले ही बूढा और जर्जर हो जाए, पर मन की उमगा म कोई फर्क नहीं पडता ।

विश्व विख्यात् दाशनिक-लेखक बर्ट्रेण्ड रस्मल के शब्दा में— "मैं यहा बतला रहा हू कि हम बूढ वसे नहीं हो सकते, अर्थात् वृद्धावस्था में पहुचकर भी हम कैसे उसकी बलाति श्राति से बचा सकत हैं । मरी प्रथम मलाह यह है कि आप अपने पुबजा म से बेबल उन्हीं व्यक्तियों को अपन सामने आदश के रूप में रख, जो दीर्घायु रहे हैं । (2) द्वितीय, अपनी रुचिया तथा अपना कार्य क्षेत्र काफी व्यापक एव वैभिनयपूण बनायें और उसमें पूरी तरह रम जायें । आपको यह सोचन का समय ही न मिले कि आप कितने घष विता चुके है । (3) तृतीय योवन स्वास्थ्य का प्रतीक है अत स्वास्थ्य के नियमों का दृमशा व पूरी तरह पालन करें । (4) चतुर्थ बीते दिनों, गुजरे ववत प- अफसोस जाहिर करन अथवा जो शेष नहीं है उसके लिए दुखी रहन से वस्तुत कोई लाभ नहीं है । इसका बजाय तो भविष्य पर विचारो को केन्द्रित करना चाहिए और उन कामों को उठाने की प्रवृत्तिया जगानी चाहिए जो सामाजिक परम्परा में अभी तक अछूते रहत आये हैं । (5) पचम, वृद्धावस्था उसी व्यक्ति की सफल हो सकती है, जो निस्पह भाव से काम में लीन रहता है । वास्तव में, इस अवस्था में जितना निस्पह भाव बरतेगे, उतना ही आपको सुख मिलेगा ।

वृद्धावस्था यो वितायें

आप उम्र की 50वीं या 60वीं मजिल म वदम रख चुके हैं, इस ख्याल से आप एक ठण्डी सास लेते हैं । अपन कथा को हिलाकर एक हल्की सी जुबिश देते हुए अपन मन से कहते हैं— बस, अब कुछ नहीं हो सकता । परन्तु, सच्चाई यह है कि अब भी बहुत कुछ हो सकता है । बशर्ते यह कि आप स्वयं कुछ कर सकें ।

वृद्धावस्था यथाथ मे एक महान् यात्रा है, ऐसे यात्री की जो सूर्यास्त की दिशा मे यात्रा कर रहा हो और क्षितिज की मनोरजक तथा हृदय चपक रगीनियो से आनन्दित हो रहा हो । आप उस माग पर जा रहे हैं और यह अनुभव कर रहे हैं कि आपने अच्छे अच्छे कारनामे पाछे छोड हैं और अब भी आप यही चाहने हैं कि प्रशंसा योग्य लोकोपकारी काय करते रहें । आपका यह ध्येय अच्छा है । परन्तु इसकी प्राप्ति का रहस्य आपको मासूम करना पडेगा ।

आइय, यहा उस रहस्य से आपको परिचित कराते है । आप तुरन्त ध्यान दकर अपने परेगानी और झुल्लाहट के स्वभाव को बिल्कुल त्याग दें । व्यवहार मे समय से काम लें । अपने कार्य की गति को भीमा कर दें । जल्दवाजी व तेज रपनार से परहेज करें । अपनी कायशक्ति को सुरक्षित रखें और व्यय के कामा मे नष्ट न करें । चिन्ता व क्रोध को अपन निकट न आने दें । इमसे आपकी आयु मे वृद्धि होगी और आप शान्ति व आनन्द के साथ वृद्धावस्था की यात्रा तय कर सकेंगे ।

परन्तु इस ध्येय की प्राप्ति के लिए आपको अपनी इच्छाशक्ति काम मे लानी पडेगी । आप अपन मन को शात रखना, चेहरे से सतोप प्रकट करना सीखें और निराशा को त्यागकर पूण आशावादी बनें । आप यह भी ममझें कि जो लोग आपसे अधिक बडे हैं वे आपकी शक्ति, रफ्तार और आपके रुचिपूण काय पर ईर्ष्या करेंगे । परन्तु आप उनका आलोचनाआ की बिल्कुल परवाह न करें । आप अपनी धुन के पक्के बन जायें और अपनी महान् यात्रा को मनोरजक बनायें ।

मनुष्य का व्यक्तितगत जीवन एक नदी के समान होना चाहिए । नदी आरम्भ मे बहुत पतली होती है — पथरो चट्टानो, झरनो को पार करके मैदान मे आती है । एक क्रम से उसका विस्तार होता है फिर बडी मथर गति से बहती है और बिना क्रम भग किए अन्त मे, समुद्र में विलीन हो जाती है । समुद्र मे अपन अस्तित्व को समाप्त करते समय, वह किसी भी प्रकार की पीडा का अनुभव नहीं करती । वद्ध पुरुष, जो जावन को इस रूप मे देखता है मृत्यु के भय से मुक्त रहता है । यदि बच घटने से घकान बढती है तो विश्राम की कल्पना ऐसी नही है, जिसका स्वागन न किया जा सके ।

स्मरण रहे कि आप अपने आ म विश्वास की मात्रा के अनुसार जवान रहते है और भय व आशका की मात्रानुसार बूडे होते हैं । आशा जवान रखती है और निराशा बूडा बनाती है । जब तक आपका हृदय इस सट्टि से और मनुष्य से तथा परमात्मा के अपरिमित व्यक्तित्व से

सौन्दर्य, साहस, महानता और शक्ति के सन्देश प्राप्त करता रहता है, आप जवान रहते हैं। और जब मन शुष्कता और निराशा की बर्फ से ढक जाता है—आप बूढ़े हो जाते हैं।

बृद्ध होना तो सौभाग्य है

“क्या जीवित रहना सुखद नहीं है ?”

आप इसका उत्तर देंगे—‘ है तो, लेकिन !’

‘हां मैं लेकिन’ के आगे की बात जानता हूँ। आप कहना चाहेंगे कि, ‘यदि आदमी का जीवन सुखमय है !’ यदि आदमी स्वस्थ है !’ और यदि आदमी जवान हो !’

पहली दो बातें तो ठीक लगती हैं, पर तीसरी बात हम बिल्कुल उचित नहीं लगती। जो लोग कहते हैं कि ‘बढ़ावस्था आदमी के जीवन को दुस्रद बना देती है,’ वे या तो सच्चे अर्थों में बृद्ध नहीं हैं या वे बीमार हैं और ‘उनका जीवन किसी अन्य कारण से दुःखमय है।’ जो लोग कहते हैं कि ‘वचपन के दिन सबसे अधिक आनन्दमय होते हैं,’ वे भूल कर रहे हैं। वचपन से लेकर पढ़ाई समाप्त करने तक का काल आदमी के जीवन का सबसे अधिक कष्टमय और दूसरों के दवात्र का समय होता है।

डॉ० जोसिया ओल्डफील्ड के अनुसार जीवनकाल में जब जीवन के हर आनन्दप्रद वस्तु का आदमी लुप्त ले चुकता है और फिर जब अनुभव के आधार पर बहुत से उनके चिरसंचित स्वप्न टूट चुकते हैं, बहुत सी इच्छायें जीवन के उन्माद में पूरी हो चुकती हैं, तब उसके बाद मनुष्य शांति सागर में अपनी नौका ले जाते आनन्द पाता है।

किसी आदमी को बढ़ावस्था से न निराश होना चाहिए और न दुखी होना चाहिए। बल्कि आदमी को इस प्रकार रहना चाहिए कि बढ़ावस्था अपने पूरे रपटले सौन्दर्य के साथ उससे आलिंगन कर सके। उस उम्र तक पहुंचना सचमुच कितने आनन्द और सौभाग्य की बात है !

मानव जीवन में कितना ही आनन्दमयी कामनाएँ होती हैं। क्या ही अच्छा हो सके कि जैसे हम आठे बरत या बढ़ावस्था के लिए धन बचाकर रखते हैं उसी प्रकार हम बढ़ावस्था के लिए कामनाएँ और मन पसन्द काम बचाकर रखें। फिर उसकी पूर्ति में आपको वैसा ही सुख प्राप्त होगा जैसे कि कल्पना लोक को अवतरित होने देखकर होता है। स्वास्थ्य जीवन में रुचि, अच्छी वस्तुओं का आनन्द मनुष्य के पीछे परछायी की तरह लगा रहता है—देर जरा गरदन टेढ़ी करके उसे देखने भर की है।

दीर्घायु का रहस्य

‘आप मृत्यु को टाल नहीं सकते, पर यदि आप बुद्धिमत्तापूर्वक जीवन व्यतीत करते हैं तो मृत्यु आपसे दूर भागती रहती है, वह वर्षों दूर निकल जाती है।’

—हेनरी प्रोस

अमरीका का एक परम वैभवशाली व्यक्ति जब मृत्यु के निकट पहुँचा तो उसने अत्यन्त दीन स्वर में कहा, ‘यदि कोई मरी उम्र एक वर्ष और बढ़ा दें तो मैं उसे दस करोड़ रुपये दे सकता हूँ।’ यदि सचमुच उसे ऐसा व्यक्ति मिल जाता जो गारण्टी के साथ एक वर्ष और जिलान का वचन देता तो दस करोड़ क्या वह शायद दस अरब रुपया भी देने को प्रस्तुत हो जाता। जीवन कितना अमूल्य है, बश कीमती है—इसका महत्व मनुष्य उस समय समझता है, जब मृत्यु उसके निकट आ जाती है।

हम किस तरह अधिक समय तक जीवित रह सकते हैं इस सबब में हमेशा ही खोज अनुसंधान होते रहे हैं। आज के वैज्ञानिकों का विश्वास है कि समय और उचित खान पान व रहन सहन से दीर्घायु प्राप्त की जा सकती है। पर मनुष्य स्वयं ही अपनी भूलों से इस छोटा कर डालता है। एक रूसी कहावत के अनुसार, “मनुष्य मरता नहीं बल्कि धीरे धीरे स्वयं को मार डालता है।”

अधिकतम आयु की सीमा

मनुष्य की अधिकतम आयु की मर्यादा क्या है—इस प्रश्न पर विज्ञानियों द्वारा काफी चर्चा हुई है। रूसी विद्वान लेये शिस्काया के अनुसार, अक्सले युवकें प्रात में हजारों धमकियाँ की अवस्था 100 साल से ऊपर है और उनकी प्राण शक्ति, स्मृति एवं कायक्षमता भी अभी तक अक्षुण्ण है। 150 वर्ष की उम्र तक के लोग भी रूस में हैं। इस तरह 150 वर्ष की आयु भी अंतिम आयु मर्यादा नहीं मानी जा सकती।

प्रोफेसर वी० डारलानिस लिखते हैं कि सोवियत संघ की स्थापना के साथ साम्यवादी शासन प्रणाली में रूस में मनुष्य की औसत आयु दुगुनी से अधिक हो गई है। रूस की जनसंख्या विश्व की जनसंख्या का चौथाई भाग है, पर स्वास्थ्य की ओर वहाँ की सरकार का इतना अधिक ध्यान है कि विश्व के एक चौथाई डॉक्टर रूस में हैं।

रूस में वहाँ के वनानिकों ने 90 वर्ष से 157 वर्ष की उम्र तक के 1270 व्यक्तियों के रहने-सहन खान पान आदि की स्थिति का अध्ययन किया और वे कुछ ऐसे कारणों का पता लगा सके, जो उनके दीर्घ जीवन में सहायक रहे। इनमें से अधिकांश व्यक्ति विवाहित थे, जो 50 से 80 वर्ष तक विवाहित जीवन व्यतीत करते रहे। इनमें से 800 व्यक्तियों की अवस्था अपनी वास्तविक उम्र से बहुत कम लगती है। केवल 2 व्यक्तियों की आँखों में मोतियाबिंद का रोग था, 72 व्यक्ति चर्मा लगाते थे और केवल 96 व्यक्तियों की स्मरणशक्ति कमजोर पाई गई थी।

जहाँ तक उनकी खुराक के बारे में पता चला उनमें से अधिकांश दिन में तीन बार खाना खाते थे। प्रायः अधिकांश शुद्ध मांसिक भोजी थे। शराब और तम्बाकू का शौन इनमें नहीं के बराबर पाया गया। प्याज और लहसुन का सेवन करते थे।

इन दीर्घजीवियों में अधिकतर लोग किसान और गडरिय थे, जो निश्चिन्ता और प्रसन्नता के साथ बड़ी-से-बड़ी मजकूरन व परिश्रम का काम करते थे। इनका अधिकांश समय जंगलों के प्राकृतिक शुद्ध व मांसिक वातावरण में व्यतीत होना था।

यह दीर्घ जीवन प्राप्ति के भिन्न-भिन्न कारण हो सकते हैं पर हमके लिए संपन्नता का महत्त्व पर सभी एकमत हैं। सभी दीर्घजीवों का साग-सुख-आराम आसस्य और प्रमाद का जीवन में विन्यास नहीं रहता था।

दीर्घ जीवियों के अनुभव

यांगबमिष्ठ के एक सवाहक प्रसंग में बताया है कि काबुल दुगला न महर्षि यमिष्ठ के पूछन पर बताया कि मैं 100 वर्ष का हो चुका हूँ और मुझे इसलिये बना हुआ है कि मैं—

1. सदा उत्तम भाव में स्थित रहता हूँ।
2. मनोरथों के पीछे कर्म का अनुचित प्रयास नहीं करता।
3. अकारण बिठा हुआ मैं नहीं पड़ता।

- 4 बुढ़ापे और मृत्यु के भय से मुक्त रहता हूँ ।
- 5 हृष्य शोक, सुख दुःख के द्वन्द्वों से विचलित नहीं होता ।
- 6 सबका सम्मान करता हूँ ।
- 7 मोह और प्रमाद से दूर रहता हूँ ।
- 8 सामर्थ्य होने पर भी दूसरों पर आक्रमण नहीं करता, दूसरा से दुःख पान पर भी दुःखी नहीं होता निघन होने पर भी लोभ ईर्ष्या नहीं करता और वीथी हुई बातों को लेकर गोक-ग्रस्त नहीं होता ।
- 9 दूसरों को सुखी देखकर सुखी और दुःखी देखकर दुःखी हो जाता हूँ ।
- 10 प्राणिमात्र का महापक्व और मित्र हूँ ।
- 11 विपत्ति में ध्रुववान और सरल व्यवहारयुक्त रहता हूँ ।

भारत रत्न डॉक्टर विश्वेश्वरया ने 101 वर्ष की अवस्था में अपनी यह लीला पूरा की । उनके मतानुसार दीर्घायु का प्रमुख आधार व्यक्ति की दृढ़ इच्छा शक्ति पर निर्भर है । बहुत लम्बा जीवन जीने की अपनी इच्छा की अभिव्यक्ति वह मजाकिया लहजे में इस प्रकार प्रकट करते थे— 'बुढ़ापे में तो मुझे काफी दिनों से घेर रखा है लेकिन मैं मौत से अपने लिए कह देता हूँ कि विश्वेश्वरया घर पर नहीं है ।'

उनका दूसरा दीर्घायु सूत्र था । आत्म समय जिसका अर्थ है निश्चित समय पर खाना निश्चित समय पर काम करना और निश्चित समय पर सो जाना । इन तीनों कार्यों के सम्मिश्रण में उनका मन था कि मनुष्य को अपने मारे काम अनुशासन और योग्यतापूर्वक करना चाहिये । ऐसा करने से चिन्ताएँ घटती हैं और जीवन की सुविधायें प्राप्त होती हैं । इस तरह अच्छे वातावरण में मनुष्य तन, मन और आयु तीनों दिशाओं में वृद्धि प्राप्त करता है ।

इस सन्दर्भ में जस्टिस आलिवर बेंडल होमन ने अपनी नद्वयी वपगाठ पर लिखा था— 'जीवन के अन्तिम दिनों में अपनी अनुमृति या को प्रकट करना बड़ा कठिन कार्य है । ये अनुमृति या बड़ी गहराई और एकदम हार्मिक होती है । फिर भी एक विचार मुझे अभी अभी सूझा है । दौड़ प्रतियोगिता में प्रतिस्पर्धी लक्ष्य पर पहुँचकर एकदम हँसे ठहर नहीं जाते । सच है एक दौड़ समाप्त हो गई पर जीवन समाप्त नहीं हुआ जोन की शक्ति भी समाप्त नहीं हुई है । आदमी तब तक जीता है, जब तक उसके सामने कोई ऐसा लक्ष्य नहीं होता, जिस पर पहुँचकर वह खरने की बात सोच सके ।

वैजमिन, जिहोंने 14 वष की उम्र पाई थी। अच्छे स्वास्थ्य और दीर्घायु के अच्छे उपाय बताते हुए कहते हैं—“भोजन कम मात्रा में खाना चाहिए और उस अधिक चबाना चाहिए। मोटर कार, स्कूटर आदि पर बैठकर चलन का स्त्रभाव न बनाकर पदचलन की आदत डालनी चाहिए। एत्र हसना चाहिए। विपत्तिया आर्ये तो उह हस-हमकर खेलना चाहिए। यदि उन्क धगुल मे फमकर परेशान व चिंता भ्रस्त हो गये तो उसस स्वास्थ्य को भारा धक्का लगेगा। अधिक और हानिकारक पदार्थों के सेवन से पेट के साथ ज्यादाती नहीं करनी चाहिए। मासाहार से दूर रहो, शाकाहारी बनो।

एक अमरीकी डाक्टर न सौ दीर्घजीवी मनुष्या के अनुभवों को एकत्रित करके यह सार निकाला है कि (1) चिंताओं को अपन पास न फटकने देने और निरंतर प्रसन्न रहन से, (2) भोजन को खूब चबा-चबाकर खाने से ताकि दातों का काम पेट की न करना पड़े, (3) हरी साग सब्जिया और फलों का सेवन करने से तथा (4) माम व अन्य चर्बीदार पदार्थों से दूर रहन से मनुष्य उत्तम स्वास्थ्य और दीर्घायु प्राप्त कर सकता है।

प्रसिद्ध व्यग्य लेखक माकटवेन लिखते है “लम्बी उम्र पान का रामबाण नुस्खा बताता ह—किसी दूसरे बूढे की आदत की नकल न कीजिए। चालीस वष की उम्र तक कोई आदत नहीं पकती। फिर वह मजबूत होती है और बाद मे पधरा जाती है। उमके बाद, अन्त मे वह जीवन का ही एक अग बन जाती है।

“चालीस साल की अवस्था से अब तक एक काम में बडी नियमितता से किया है। रोज रात को सोना और सुबह उठ जाना। फिर एक नियम यह था कि सोया तब जाय जब कोई बात करन वाला न रह जाये और उठा तब जाये जब उठे बिना रहा न जाय। अर्थात् मैं बडी नियमितता से इस अनियमितता का पालन करता चला आ रहा हू। ऐसी ही चद आदतों क सहारे जीवन के सत्तरवें सोपान का पार कर पाया हू। लेकिन इही आदतों को अपनाकर कोई दूसरा मेरे बराबर जी नहीं पायगा यह चेतावनी भी दिय देता हू।”

दाशानिक विचारक वुड्रड रसेल लिखते है “बुढ़ापे के प्रति लागे की भीत दष्टि न ही आज मुझे लिखन को विवग किया है और मैं यह बनलाना चाहता हू कि हम बूढे कस नहीं हा सकत अर्थात् बुढ़ावस्था मे पत्रचकर भी हम कस उसकी बताति ध्यानिस वच सकते है और दीर्घायु प्राप्त कर सकते है। 90 वष की इस उम्र मे ऐसा कहना मेरे

लिए अनुचित न होगा कि मैंने भी बुढ़ापा बिताने का चला मंतीया दीर्घायु प्राप्ति के मनोविज्ञान में कुछ न कुछ दक्षता अवश्य प्राप्ति का है।

“इस प्रसंग में मेरी प्रथम सलाह यह है कि आप अपने पूर्वजों में केवल उही व्यक्तियों का सामने आदर्श स्वरूप रखें जो दीर्घायु रहें हैं। मैंने भी यही किया है।

“मेरी यह मायता है कि यदि आपकी रुचियां तथा आपका कार्य क्षेत्र काफी व्यापक एवं वैविध्यपूर्ण है और उमर आप रम जाते हैं, तो कोई कारण मेरी समझ में नहीं आता कि आप बठकर अपनी उम्र के आकड़े गिनें और ज्यो ज्यो आकड़े बढ़ते जायें आप भविष्य के भारों में गवास्तु हो जायें।

“जहां तक मेरा अनुभव है—दो खतरे ऐसे जरूर हैं, जिनके प्रति बुढ़ावस्था में अवश्य सतक रहना चाहिए। उनमें एक यह है कि अतीत की स्मृतियां बहुत अधिक एकत्र नहीं करनी चाहिए। बीते दिनों पर खेद प्रकट करने से अथवा जो शप नहीं है उसके लिए दुःखी रहने से वस्तुतः कोई लाभ नहीं है। इसके बजाय तो भविष्य पर विचारा को केन्द्रित करना चाहिए, और उन कामों को उठाने की प्रवृत्तियां जगानी चाहिए जो सामाजिक परम्परा में अच्छे रहते आये हैं। लेकिन अतीत से सहसा मुक्त हो जाना भी इतना सरल नहीं है, क्योंकि धार्मिकविश्वास के साथ अतीत भी हमारा एक अविच्छिन्न अंग होता जाता है। अतः अतीत का मोह बड़ा स्वाभाविक है। बड़ सबंधों में एक कविता में लिखा है

कल्पना की रंगिनी ही एक ऐसी लुभावनी वस्तु है, जहां आदमी अतीत को भूल सकता है।

“मैं कवि की इस अनुभूति को सत्य मानता हूँ और चाहता हूँ कि हम बूढ़े लोग यदि गैलबिल्ली की तरह कल्पनायें किया करें, भविष्य की अनकही, अनदेखी रंगिनियों में घालवो—जैसे खो जाया करें, तो ही हमारा हित है, क्योंकि मेरा विश्वास है कि भविष्य अतीत की अपेक्षा अधिक स्वर्णिम होता है।

“मेरा विश्वास है कि बुढ़ावस्था उसी व्यक्ति की सफल हो सकती है जो निरपह भाव से काम में लीन रहता हो। वास्तव में, जितना निरस्पृह भाव बरतेंगे उतना ही सुख आपको मिलेगा। निरस्पृहता का मतलब है अपने से धीरे धीरे मुक्त होना। परानुराग ही बुढ़ापे का अमृत है।

“मैंन देखा है कि कुछ बूढ़े आदमी मृत्यु के भय से त्रस्त रहत हैं । इस भावना के लिए युवावस्था में तो कुछ औचित्य भी है मगर बुढ़ापे में तो बिल्कुल ही नहीं । वृद्ध जो जीवन के सुख दुःख से परिचित होता है उसके लिए मृत्यु का भय हास्यास्पद है । इस भय का एकमात्र कारण आपका विकृत अहम है ।”

सौ वष से अधिक उम्र पाने के बारे में अपना अनुभव बतलाते हुए चंडीगढ़ निवासी प्रभुदयाल कहते हैं—“बहुत आसान है दीर्घ जीवन प्राप्त करना । हर कोई मनचाही आयु का आनंद लूट सकता है, बसते कि किसी दुःघटना का शिकार न हो जाये । थोड़ी सी बातों पर ध्यान देना है । प्रकृति ने हर आदमी को दीर्घजीवी बनने योग्य सशक्त शरीर और स्वास्थ्य को बनाये रखने वाला दृढ़ मन दिया है । सही शिखा-या में उनका ठीक उपयोग करके आज भी कोई व्यक्ति शतायु (सौ वष का) हो सकता है । आहार विहार का बठोर सयन मरी जिदगी में हमेशा छाया की तरह बधा रहा है ।

“जो थोड़े-से पैसे कमाता है बस उसी में अपनी थोड़ी सी जरूरतें पूरी कर लेता है । न बहुत-सा खर्चा जोड़ने की अतृप्त सपना हुए ज्वालामुखी में जलता है न गरीबी, बेबसी और भुखमरी के रंगिस्तान में भूखा प्यासा रहता है । सुबह दूध, दोपहर में साग चावल और दान, घर की गाय का दूध-धी, थोड़े से मौसमी फल, मूंगफली खजूर नारियल और अपने काम के प्रति उत्साह—बस यही है मेरे लम्बे जीवन का नुस्खा ।

“सुबह शाम थोड़ा घूम-फिर लेता हूँ । अनुभव ने मुझे सिखाया है कि इस शरीर-रूपी मशीन को जितना चलाइयें यह उतनी ही अधिक चलती है । उसे जितना खींचो उतना ही आगे खिंचती चलती है । यदि निरत्माह होकर मामूला रोग शोक से पस्त हिम्मत होकर बठ जाओ तो यह कूड़ा करकट हो जाती है, बवाड़ी के यहाँ पड़ी चीजों की तरह टूटी फटी । बस मरा तो यह सिद्धांत ही बन गया है कि बस, चलते रहो । चलते रहा ॥ रुको मन बैठो मत । मन में थकान मत मानो । अपने काम में लगन से लगे रहो ।”

यजुर्वेद में एक मंत्र में कहा गया है—“हम सौ वष तक देखें, जीते रहें, नाम लेते रहें बढत रहें पुष्ट होत रहें, सम्पन्न होते रहें इनका हाँ नहीं परन्तु सौ वष से भी अधिक जीवित रहें और उन्नत होते रह । यह कामना वास्तव में सराहनीय और वरणीय है ।

दीर्घायु प्राप्ति में सहायक बातें

विद्वान् ह्यूपलेण्ड के ये निर्देश उपयोगी हैं

1 सबसे अधिक इस बात की कोशिश करें कि मानसिक आवेग आप पर प्रभाव न डाल सकें, वे आपके वश में रहें।

2 जीवन को उच्चतम पूर्णता का लक्ष्य न समझकर उस प्राप्ति करने का एक साधन मात्र समझें। अपना जीवन जोर भविष्य का एक उच्च लक्ष्य रखें।

3 वर्तमान के लिए जिम्मे अर्थात् हर दिन यही सोचकर कार्य करें कि यह जीवन का अन्तिम दिन है, कल (भविष्य) की बात मन सोचा। वे व्यक्ति वास्तव में दुखी है जो भविष्य की कल्पनाओं के लिए वर्तमान का आनन्द खो देता है।

4 प्रत्येक घटना को यथासम्भव उचित और उसके ठीक रूप में देखें। इससे आपको पता लगेगा कि दुनिया की अधिकांश बुराईयाँ व भूलें झूठे स्वाथ या उतावली से पैदा होती हैं। इस बात को ध्यान में रखते हुए न दकर कि हमारे साथ क्या व्यवहार हुआ है इस बात पर ध्यान दीजिये कि हम उसे किस रूप में ग्रहण करें।

5 मनुष्य जाति तथा सभी सद्गुणों - दया, मित्रता स्नेह तथा मानवता - में आपको अधिक-से अधिक विश्वास बढ़ाना चाहिए। जब तक अकाट्य प्रमाण न मिले, प्रत्येक व्यक्ति को अच्छा समझें।

6 मानसिक शांति और सतोष प्राप्ति के लिए 'आशा' अत्यन्त आवश्यक है। जो व्यक्ति आशा कर सकता है वह अपने जीवन में वृद्धि करता है। अपने को अमर बनाने की आशा और प्रयत्न जीवन को वास्तव में मूल्यवान बना देंगे। सीमा के भीतर, विशुद्ध आनन्द भी आयु बढ़ाने की अमोघ औषधि है।

7 नियमित व्यायाम जो कम अवस्था से शुरू करके सारी उम्र जारी रखा गया हो, इससे आयु में वृद्धि होती है। व्यायाम से बुढ़ापे के अमल (प्रभाव) से जुड़ी बातों में निश्चय ही लाभ होता है। उदाहरण-तया इससे हृदय और फेफड़ की क्रियाशीलता में सुधार होता है और हड्डियाँ मजबूत होती हैं।

दीर्घायु के चिह्न

गिन सिद्धाता और शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति पर दीर्घायु, विशेष रूप से निर्भर करती है, उन्हें सबको जगाना चाहिए। कमजोर व्यक्ति भी यदि ध्यानपूर्वक प्रयत्न करे तो अपनी निबलता पर

विजय पाकर दीर्घायु प्राप्त कर सकते हैं। विद्वाना ने दीर्घायु के मूल सिद्धांत इस प्रकार बतलाये हैं

1 पाचन प्रणाली ठीक और सुव्यवस्थित दशा में रहे, इसके अभाव में दीर्घायु पाना असम्भव है।

2 सुगठित छाती और फेफड़े अर्थात् चौड़ा जोर सशक्न सीना हो। अधिक देर तक सास रोके रखने की शक्ति तज व स्पष्ट स्वर हो। सासी की शिकायत नहीं होनी चाहिए।

3 हृदय की सुस्थिर गति हो। दिल के साधारण गति से, अधिक घटकन से शरीर का क्षय होता है। इसका आयु पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए जिनकी हृदय की घटकन तेजी से चलती हैं तथा समय रहते उसे नियंत्रित करने की कला नहीं सीखते, वे व्यक्ति कभी दीर्घायु नहीं पा सकते। क्योंकि उनके हृदय की गति प्रायः मानसिक उत्तेजना से बढ़ती रहती है।

4 व्यक्ति में पर्याप्त परिमाण में जीवन शक्ति का अस्तित्व तथा उसका शरीर में व्याप्त प्रभाव रहना व हसमुख स्वभाव हो। हमारे आंतरिक काय तथा गतिविधियों में शांति, अनुशासन तथा अनुष्णता रहना—जीवन की उन्नति तथा आयु वृद्धि के लिए बहुत महत्व की वस्तु है।

5 व्यक्ति के शरीर में प्राकृतिक और आरोग्यदायक शक्ति की अधिकता हो। ध्यान रहे इसी शक्ति द्वारा हम अपनी दैनिक शक्तियों की क्षति को पूरा करते हैं और रोगों से बचकर पूर्ण स्वास्थ्य का उपभोग कर सकते हैं। यह अच्छी पाचन शक्ति, शांति तथा एक-मेरे रक्त प्रवाह पर निर्भर है।

6 व्यक्ति के सारे शरीर की अनुष्ण तथा निर्दोष बनावट हो। शरीर के ढांचे की साहस्यता (Uniformity) के बिना शरीर की शक्ति तथा गति में भी अनुष्णता नहीं आ सकती। इन अनुष्णता के अभाव में दीर्घायु पाना कठिन है।

7 शरीर का कोई अवयव विशेष रूप से कमजोर नहीं रहना चाहिए। अथवा उगी अंग के द्वारा रागा के कारण शरीर में प्रवेश कर सकत और उसमें गहवही पदा हो सकती है।

8 शरीर की बनावट (Texture) मध्यम दबे का हो, अर्थात् मजबूत तथा टिकाऊ हो पर अधिक गूनी तथा बटोर न हो। दीर्घायु के लिए शरीर के घमट आदि का बाहरी बटापन नहीं, बल्कि इंद्रिय बाध सम्बन्धी बटापन आवश्यक है।

वैसे विक्रिस्ता शोधकर्ताओं का विचार है कि मनुष्य अच्छे भोजन, अच्छे स्वभाव, नियमित व्यायाम, सिगरेट व नशे से परहेज, उचित चिकित्सा देखभाल और अथ तरीकों से अपन जीवन को बढा सकता है।

वज्ञानिक ऐसे अनेक तरीकों का निरीक्षण कर रहे हैं जिनसे समा-वित रूप से जीवन को बढाया जा सके। उनमें भोजन और व्यायाम से लेकर विटामिन, हारमान, एंजाइम और औषधि तक पर आधारित तरीके शामिल हैं।

बुढापे की रोक थाम

दीर्घायु के सम्बन्ध में सबसे महत्वपूर्ण समस्या बुढापे पर काबू पाने की है। बुढाप की स्थिति में नस नाडिया, मासपेशियों तथा मास-तंतुओं की लचक कम हो जाती है। लचक कम हो जान से ये अंग अपना काम ठीक ठीक नहीं कर पाते। इस कारण शरीर कोषों में ऐसे अनेक रासायनिक तथा शरीर क्रिया सम्बन्धी परिवर्तन होते हैं जिससे शरीर में जीवता की प्रक्रिया शुरू हो जाती है।

बुढापे की स्थिति किसी व्यक्ति में देर से शुरू होती है ता किसी में बहुत कम अवस्था में ही शुरू हो जाती है। वज्ञानिकों ने शरीर में ऐसी बहुत सी बातों का पता लगाया है जिनमें बुढापे की शुरुआत को रोका जा सकता है। उदाहरणतया किसी व्यक्ति में 'कोलेस्ट्रॉल' का मात्रा सामान्य से अधिक हो जाये तो उसे दवाइयाँ तथा आहार से नियमित कर, उससे पदा होने वाले विकार से बचाया जा सकता है। अब तक लोग यह समझते थे कि बुढापे के कारण रक्त-नाडिया में कठोरता आ जाती है पर अब यह पता चला है कि नाडियों की कठोरता के कारण ही बुढाप आ घेरता है। कोलेस्ट्रॉल की वृद्धि और तज्जय हानिकारक प्रभाव ही रक्त-नाडियों की कठोरता का कारण है।

रूसी वज्ञानिक पावलाव के मतानुसार स्नायुओं पर अधिक भार (Stress) पडने से असमय ही बुढाप आ घेरता है। अत्यधिक भार से वात सन्धान की क्रिया बिगड जाती है और शरीर के विभिन्न अवयवों में अनेक विकार पदा हो जाते हैं। शरीर के कोष और तंतु नष्ट होने लगते हैं और शरीर घयापचय क्रिया (मेटाबोलिज्म) के कार्य में बाधा उपस्थित हो जाती है।

डा० हुसल सेल के निर्देशन में वज्ञानिकों की एक टीम ने माट्रियल विश्वविद्यालय में एक नया सिद्धांत खोज निकाला है कि शरीर में

रासायनिक असंतुलन दूर करने से मनुष्य की आयु बढ़ाई जा सकती है। उनका कथन है कि सब बीमारियों की जड़ भार (स्ट्रेस) है और हमारे शरीर में इससे बचने के लिए प्रतिरक्षा की पूरी-पूरी व्यवस्था है। जब हमारे शरीर पर दुःख-दद आधि व्याधि, चिंता, व्यथा, शोक जागरण, रोग बीमारी आदि का हमला होता है तो हमारे शरीर की प्रतिरक्षा व्यवस्था रासायनिक साधो (केमिकल हार्मोन) में सतुलन पैदा कर आक्रमण के बचाव के लिए शरीर में प्रतिरक्षा को नियमित करती है। यदि शरीर में प्रतिरक्षा व्यवस्था ठीक स्थिति में है तो हानि कारक कीटानु इसकी लपेट में आकर नष्ट हो जाते हैं और जो हानि कारक नहीं है वे सुरक्षित बच जाते हैं।

यह प्रतिरक्षा व्यवस्था भार तथा तनाव जय विकारा से भी हमारे शरीर की रक्षा करती है। जब इस व्यवस्था में असंतुलन पैदा हो जाता है तो फिर या तो हमारा शरीर भार (स्ट्रेस) का शिकार हो जाता है या उसमें जबरदस्त प्रतिक्रिया होती है। इस प्रतिरक्षा व्यवस्था में तीन छोटी छोटी ग्रन्थियाँ प्रमुख रूप से काम करती हैं जिनमें एक (पिट्यूटरी) मस्तिष्क में और दो (एड्रेनल्स) गुदों के सन्निकट हैं। ये ग्रन्थियाँ इतनी छोटी छोटी हैं कि तीनों का वजन मात्र आधा औंस है। इस पर भी ये शरीर में अति महत्वपूर्ण कार्य करती हैं।

दीर्घायु में बाधक वृद्धावस्था के कारणों व परिणामों का विश्लेषण करते हुए डा० चास ए० टाइरेल लिखते हैं कि सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि वृद्धावस्था में शारीरिक निबलता का क्या कारण है। हम सब जानते हैं कि वृद्धावस्था शरीर में घुरिया पडना अगा का सिक्कुडना, जोड़ों में कडापन आदि शिकायतों विशेष रूप से देखी जाती हैं। हम इस बाहरी निबलता के लक्षणों के देखन के अभ्यस्त हो गये हैं कि लोग यह नहीं पूछेंगे कि क्या ऐसा होना स्वाभाविक है? निस्सन्देह प्रकृति के नियमों के अनुसार यह स्वाभाविक प्रभाव है। यदि मनुष्य प्रकृति से सामंजस्य रखे तो ये चिह्न 90 से 100 वर्ष पहले नहीं दिखाई दे सकते।

वृद्धावस्था यानी बुढ़ापे का अर्थ सिर्फ शरीर का कटा बनाना है अर्थात् इस उम्र में ऊतक (Tissues) ठोस बन जाते हैं। इसका कारण पार्थिव वस्तुओं का शरीर में लगातार एकत्रित होना है।

इन पार्थिव वस्तुओं के जमा होने का परिणाम यह होता है कि हड्डियों के उत्तकों में धातु-पदार्थ की अधिकता हो जाती है जिससे वे कमजोर हो जाती हैं। इसी कारण बड़ी उम्र में घोंडी असावधानी होन

से हड्डी टूटने का डर रहता है। य पदार्थ छोटे छोटे रक्त केन्द्र (Blood vessels) की रचना में भी परिवर्तन कर देते हैं, उनकी दीवारों को मोटी कर देते हैं जिससे उनकी ग्रहण क्षमता कम हो जाती है तथा जल्दी टूटने की आशंका रहती है। क्षमता घट जान के कारण रक्त केन्द्र आवश्यक पुष्टिकर तत्व ऊतकों तक पहुंचाने में असमर्थ हो जाती है जिससे जीवन शक्ति कम हो जाती है। बारीक नाडिया त्वचा को आहार नहीं पहुंचा पाती जिससे त्वचा की लचक घट जाती है और उसका रंग भद्दा-खराब हो जाती है वह पीली पड़ जाती है। रक्त संचालन घीमा पड़ जान से ये पार्थिव वस्तुएं विभिन्न जोड़ा मास-पेशियों में इकट्ठी हो जाती हैं जिससे उम्र बढ़ने के साथ जोड़ों में कड़ापन और पेशियों में दृढ़ता बढ़ जाती है। मस्तिष्क में एव नस-नाडिया में भी रक्त की आपूर्ति ठीक तरह से नहीं हो पाती। इन सब कारणों व पदार्थों की कमी से ये सब अंग नष्ट होन लगते हैं और उनके कार्य शिथिल पड़न लगते हैं। इसी कारण मानसिक कार्यशीलता और संवेदन शालता कम हो जाती है, जिससे बड़े रक्त केन्द्र बहुत मोटे हो जाते हैं और उनकी द्रव्य ग्रहण क्षमता क्षीण हो जाती है, जो मृत्यु का कारण बनती है।

अगर वृद्धावस्था का कारण ऊपर दिये गये विवरण के अनुसार है तो तब के अनुसार यह परिणाम निकलना है कि यदि हम इन हानिकारक पदार्थों को शारीरिक प्रक्रिया में प्रवेश करने से रोक सकें, तो मनुष्य के जीवन का समय और बढ़ सकता है, शरीर-मस्थानों की सुरक्षा अधिक समय तक हो सकती है और बुढ़ापे के लक्षण देरी से प्रकट हो सकते हैं।

आयु क्षीण करने वाली बातें

पत्थर की चट्टान साधारण प्रयास से नष्ट हो सकेगी, इस बात की हम कल्पना भी नहीं कर सकते। लेकिन लगातार पानी की बूद उस पर गिरते रहने पर वह भी कुछ-न कुछ कमजोर होती जाती है। इसी तरह कुदरत के नियमों के विरुद्ध किए गये हमारे कार्य तथा भूलें क्रमशः आयु क्षीण करती रहती हैं।

विक्टर डेन स्वास्थ्य को गिराने और आयु में कमी लाने वाले तत्वों से बचने का निर्देश करते हुए लिखते हैं— काम, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा आदि मनोविकारों से दूर रहना चाहिए। इनसे शरीर में विष, उत्पन्न होता है और परिणामस्वरूप आयु कम हो जाती है।

126 **मानसिक काम काज भी उतना ही उचित है, जिससे शरीर पर उसका प्रभाव न पड़े। मन को चिंताओं से मुक्त रखना स्वस्थ पुरुष-नारी के लिए बहुत जरूरी है। जब मन में चिन्ताओं का अम्बार मौजूद रहगा, तो असमय में ही शरीर पर बुढ़ापे की झुर्रियां पड़ जायें, जावन से निराशा हो जाना तथा आयु का कम हो जाना कोई आश्चर्य की बात नहीं।**

स्मरण रह, निराशा और यकान से मनुष्य जो 'ओटो मजेशन' करना है वही उस मृत्यु-द्वार तक पहुंचाता है। फिर आदमी मोन की गोद में वैसे ही सो जाता है जैसे कि दिन भर, खेल कूदकर लौटा यका वच्चा अपनी मा की गोद में सो जाता है।

मनुष्य की आयु क्षीण करने में नीचे वर्णित शारीरिक व मानसिक बातें सहायक होती हैं हमें इनसे बचना चाहिए।

मिलावट वाला भोजन अत्यधिक भोजन असमय और देर से खाना, भोजन बिना ठीक चढ़ाये निगल जाना, शराब तबाकू आदि नशीली वस्तुओं का उपयोग करना, दूषित वायु गदगी प्रकाशहीन स्थान में निवास करना, व्यायाम की कमी, अत्यधिक परिश्रम, अस्वास्थ्यकर काम ध धे, बाल विवाह तथा अत्यधिक भोग विलास, देर से सोना तथा आवश्यक नींद न लेना, विपत्ती औषधियों का बार बार प्रयोग आदि।

इसी तरह अधिक मानसिक परिश्रम, चिंता, परेशानी शोक शोक हर्षा, घृणा प्रबल आवग, असमय आलस्य आदि भी दीर्घायु प्राप्ति में घातक हैं।

दीर्घायु के इच्छुक लोगों को आयु क्षीण करने वाली बातों से बचना चाहिए। इनके विपरीत आयु बटान में सहायक बातों सहायक बातों पर ध्यान देना तथा उन पर अमल करना लाभदायक सिद्ध होगा।

दीर्घायु में सहायक बातों पर निछने परिच्छेदों में काफी विस्तार से प्रकाश डाला गया है। उन्हें एक बार फिर से ध्यानपूर्वक पढ़िए तथा उन पर दृढ़ इच्छा प्रकृत व साथ ठोस अमल करिए। आप ऐसा करेंगे, तो विश्वास करिए कि सुन्दर स्वास्थ्य, दीर्घायु सुख व सफलता—सभी आपके चरण चूमेंगे।

